ADELE FABER ir ELAINE MAZLISH
dailininkė

Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų



VAGA

mamos biblioteka

ADELE FABER ir ELAINE MAZLISH
dailininkė

Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų



VILNIUS 2009

UDK 159.927:316.6
Fa-07

Adele Faber, Elaine Mazlish
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN
AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

ISBN 978-5-415-02108-6
ISSN 1822-7392

Padėkos žodis

Dėkojame Leslie Faber ir Robertui Mazlishui, mūsų konsultantams, kurie visada padėjo, kai tik reikėjo tikslesnės frazės, naujos minties, paskatinančio žodžio.

Karlui, Joannai ir Abramui Faberiams, Kathy, Lizai ir Johnui Mazlishams, kurie mus linksmino tiesiog būdami tokie, kokie yra.

Kathy Menninger, kuri kruopščiai rūpinosi mūsų rankraščio spausdinimu.

Kimberly Coe, kuri iš mūsų pieštų figūrų ir keverzonių sukūrė tėvų ir vaikų piešinius. Jie iškart mums patiko.

Robertui Markelui už palaikymą ir patarimus kritiniu momentu.

Gerardui Nierenbergui, draugui ir patarėjui, kuris pasidalijo savo patirtimi bei profesine praktika.

Mūsų seminaruose dalyvavusiems tėvams už jų indėlį ir griežčiausią kritiką.

Ann Marie Geiger ir Patricia King, nes besąlygiškai aukojosi, kai jų reikėjo.

Jimui Wade'ui, mūsų redaktoriui, kurio nepavargstanti gera dvasia ir rūpestis dėl knygos kokybės suteikė džiaugsmo kartu dirbti.

Dr. Haimui Ginottui, kuris mums atskleidė naujus bendravimo su vaikais būdus. Jam mirus pasaulio vaikai neteko didžio žmogaus. Jis išties rūpinosi, kad jų „*sielose* daugiau nebebūtų žaizdų".

TURINYS

Laiškas skaitytojams

Brangus skaitytojau,

Niekada nebūtumėm pagalvojusios, kad rašysim knygą tėvams apie bendravimo įgūdžius. Tėvų ir vaikų santykiai yra labai asmeniškas ir privatus dalykas. Mintis nurodyti, kaip elgtis esant tokiems artimiems santykiams, mums atrodė niekam tikusi. Savo pirmojoje knygoje „Laisvi tėvai – laisvi vaikai" mes stengėmės nemokyti ir nepamokslauti. Mes norėjome papasakoti istoriją. Mus labai paveikė metus trukę vaikų psichologo dr. Haimo Ginotto seminarai. Buvome tikros, kad jeigu papasakosime, kaip nauji įgūdžiai pakeitė mūsų bendravimą su vaikais ir mus pačias, tai skaitytojai užsikrės mūsų entuziazmu ir tai juos įkvėps improvizuoti su savaisiais.

Iš dalies taip ir nutiko. Daug tėvų rašė mums laiškus, su pasididžiavimu pasakojo, ką jie pasiekė namuose, tiesiog perskaitę apie mūsų patirtį. Buvo ir kitokių laiškų, bet visus juos siejo bendras prašymas. Jie norėjo antrosios knygos – knygos, kurioje būtų „pamokų", „praktinių pratimų", „gyvenimiškos patirties", „naudingų puslapių, kuriuos būtų galima išsiplėšti"... Tokio pobūdžio medžiagos, kuri padėtų jiems mokytis „žingsnis po žingsnio".

Kurį laiką mes rimtai svarstėme šią idėją, bet dėl vidinio pasipriešinimo atsisakėme šios minties. Be to, buvome pernelyg užimtos, visą dėmesį sutelkusios į paskaitų turą ir seminarus.

Per kelerius metus apkeliavome beveik visą šalį, surengėme seminarų tėvams, mokytojams, mokyklų direktoriams, ligoninių personalui, paaugliams ir socialiniams darbuotojams. Kur bekeliavome, žmonės dalijosi savo asmenine patirtimi apie naujus bendravimo įgūdžius, savo dvejonėmis, nusivylimais ir entuziazmu. Mes

buvome jiems dėkingos už atvirumą ir labai daug iš jų visų išmokome. Mūsų segtuvai tiesiog plyšo nuo naujų, įdomių duomenų.

Tuo tarpu laiškai ir toliau plaukte plaukė, ir ne tik iš Jungtinių Amerikos Valstijų, bet ir iš Prancūzijos, Kanados, Izraelio, Naujosios Zelandijos, Filipinų, Indijos. Ponia Anagha Ganpulė iš Naujojo Delio parašė:

„Yra tiek daug problemų, ir norėčiau gauti patarimą... Norėčiau sužinoti, kur galėčiau rasti daugiau informacijos šia tema. Aš pasiduodu. Senieji būdai man netinka, o aš neturiu naujų įgūdžių. Prašau, padėkite man tai įveikti."

Tai buvo laiškas, kuris paskatino parašyti knygą.

Mes pradėjome svarstyti galimybę išleisti knygą, kuri atsakytų į klausimą „kaip". Kuo daugiau apie tai kalbėjome, tuo labiau apsipratome su šia mintimi. Kodėl gi ne? Knyga su pratimais, kad tėvai ne tik sužinotų apie įgūdžius, bet ir juos išmoktų.

Kodėl gi ne? Tai knyga, kuri suteiks tėvams progą patiems arba padedant draugams išbandyti įgūdžius, kurių išmoko.

Kodėl gi ne knyga, kurioje būtų šimtai pavyzdžių, pvz., naudingų dialogų, kad tėvai galėtų pritaikyti šią naująją kalbą ir susikurti savo asmeninį bendravimo su vaikais stilių?

Knygoje yra paveikslėlių, kurie iliustruoja šių įgūdžių taikymą praktiškai, kad tėvai vos žvilgtelėję viską prisimintų.

Mes pateikėme asmeninę nuomonę. Papasakojome savo patirtį, atsakėme į dažniausiai užduodamus klausimus, taip pat įtraukėme istorijas ir naujas įžvalgas, kuriomis tėvai pasidalijo per mūsų seminarus, trukusius pastaruosius šešerius metus. Bet svarbiausias ir didžiausias mūsų tikslas – nuolatos ieškoti tokių metodų, kurie remtųsi ir tėvų, ir vaikų orumu bei žmogiškumu.

Netikėtai mūsų pirminis nerimas dėl knygos rašymo išnyko. Juk reikalingos kiekvienos mokslinės ir kūrybinės srities įgūdžių knygos. Kodėl negalime parašyti knygos tėvams, kurie nori išmokti kalbėti taip, kad vaikai jų klausytų, ir tėvams, kurie nori išmokti klausyti, kad vaikai kalbėtų su jais?

Apsisprendusios iškart pradėjome rašyti. Tikimės, kad dar prieš vaikams užaugant vieną egzempliorių dovanų gaus ir ponia Ganpulė iš Naujojo Delio.

ADELĖ FABER

ELAINĖ MAZLISH

Kaip skaityti šią knygą

Gali pasirodyti įžūlu, kad nurodinėjame, kaip reikia skaityti šią knygą (turint omenyje, kad mes abi esame iš tų, kurios pradeda knygą nuo vidurio arba skaito nuo pabaigos). Kadangi tai mūsų knyga, norėtume pasidalyti mintimis, kaip ją reikėtų skaityti. Pirmiausiai pavartykite, žvilgtelėkite į paveikslėlius, o tada pradėkite nuo pirmojo skyriaus. Skaitydami atlikite pratimus, kuriuos rasite. Atsispirkite pagundai juos praleisti ir iškart eiti prie „naudingos informacijos". Būtų gerai, jeigu turėtumėte konkurencingai nusiteikusį draugą ir atliktumėte pratimus drauge. Mes tikimės, kad jūs ginčysitės ir diskutuosite dėl savo atsakymų.

Taip pat tikimės, kad užsirašysite atsakymus ir pradėsite kaupti asmeninius užrašus. Rašykite, kaip norite – tvarkingai arba sunkiai įskaitomai, taisykite, braukykite, bet rašykite.

Knygą skaitykite lėtai. Mums prireikė daugiau nei dešimties metų tam, kad išmoktume taikyti joje pateiktus įgūdžius. Nesakome, kad jums prireiks tiek daug laiko perskaityti, bet jeigu knygoje pateikti metodai jums atrodys priimtini, ir jūs norėsite šį tą pakeisti, tai pokyčiai visada lengviau pasiekiami žingsnelis po žingsnelio nei iškart. Kai perskaitysite vieną skyrių, padėkite knygą į šalį ir savaitę skirkite užduotims atlikti. (Jūs turbūt galvosite: „Kai tiek daug turiu reikalų, mažiausiai galvoju apie kažin kokias užduotis!" Nepaisant to, iš patirties žinome, kad norint įtvirtinti įgūdžius reikia iš pradžių juos išbandyti praktiškai bei pasižymėti rezultatus.)

Galiausiai šis tas apie įvardžius. Mes stengėmės išvengti įvardžių – jis (*ji*), jam (jai), pats sau (pati sau), kad bet kuri situacija lengvai būtų pritaikoma bet kuriai lyčiai.

Galbūt jūs pagalvosite, kodėl kai kurios šios knygos dalys skamba taip lyg būtų parašytos vieno žmogaus, nors autorės yra dvi. Taip nusprendėme, kai mus išvargino nuolatinės pastangos įvardyti, kur kurios patirtis. Skaitytojams bus skaityti lengviau, jei perskaitys „aš“, o ne „Aš, Adelė Faber...“ arba „Aš, Elainė Mazlish...“ Ir apie šios knygos vertę mudvi kalbame išvien. Mes abi matėme šių metodų naudą savo šeimoms bei tūkstančiams kitų šeimų. Mums labai malonu jais pasidalyti su jumis.

„Viskas, kas mums yra duota – tai galimybės
būti vienokiais arba kitokiais.“

Jose Ortega Y Gasset

1 Padėti vaikams susidoroti su savo jausmais

I DALIS

Aš žinojau, kas yra nuostabi mama, kol neturėjau vaikų. Puikiai supratau, kodėl visiems kitiems kyla problemų su savais vaikais, kol pati nesusilaukiau trijų.

Gyvenimas su vaikais gali būti pasiaukojantis. Kiekvieną rytą sau sakiau: „Šiandien bus kitaip." Ir kiekvienas rytas buvo prieš tai buvusios dienos variacija. „Jai tu davei daugiau nei man!" „Ši avižų košė atrodo kaip vėmalai." „Jis man sudavė..." „Aš jo net nepaliečiau!" „Aš neisiu į savo kambarį, tu man nenurodinėsi!"

Galiausiai jie mane palaužė. Nors niekada nebūčiau nė sapnavusi, kad taip pasielgsiu, aš prisijungiau prie tėvų grupės. Grupės susitikimai vykdavo vietiniame vaikų konsultacijų centre, o juos vesdavo jaunas psichologas dr. H. Ginottas.

Vieno susitikimo tema buvo „vaikų jausmai", ji suintrigavo ir dvi valandos pralėkė nepastebimai. Grįžus namo galvoje sukosi naujos mintys, o užrašų knygutėje jų buvo dar daugiau.

Tiesioginis ryšys tarp to, kaip vaikai jaučiasi ir kaip elgiasi.

Kai vaikai gerai jaučiasi, jie ir elgiasi gerai.

Kaip mes jiems padedame gerai jaustis?

Priimdami jų jausmus!

Problema – tėvai dažniausiai nepriima savo vaikų jausmų, pavyzdžiui:
„Iš tikrųjų tu taip nesijauti."
„Tu taip kalbi tik todėl, kad esi pavargęs."
„Nėra jokios priežasties taip nusiminti."

Pastovus jausmų neigimas gali supainioti ir įsiutinti vaikus. Jie neišmoksta pažinti savo tikrųjų jausmų, pasitikėti jais.

Po užsiėmimo prisiminiau, jog tuo metu galvojau: „Gal kiti tėvai taip ir elgiasi, bet aš ne." Tada pradėjau įsiklausyti, ką kalbu. Štai keli pokalbiai – tik vienos dienos pavyzdžiai.

VAIKAS. Mama, aš pavargęs.
AŠ. Tu negali būti pavargęs, juk tik ką nusnaudei.
VAIKAS. (*Garsiau.*) Bet aš pavargęs!
AŠ. Tu nepavargęs, o tik truputėlį mieguistas. Nagi, apsirenkime.
VAIKAS. (*Raudodamas.*) Ne, aš pavargęs!

VAIKAS. Mama, čia karšta.
AŠ. Šalta, nenusivilk megztinio.
VAIKAS. Ne, man karšta.
AŠ. Aš pasakiau: „Nenusivilk megztinio!"
VAIKAS. Ne, man karšta.

VAIKAS. Ta televizijos laida buvo nuobodi.
AŠ. Ne, ji buvo labai įdomi.
VAIKAS. Kvaila.
AŠ. Labai pamokanti.
VAIKAS. Sumauta laida.
AŠ. Nekalbėk taip!

Ar jūs matote, kas vyko? Visi pokalbiai ne tik virsdavo ginčais, aš dar nuolat skatinau vaikus nepasitikėti savo nuovoka, bet pasikliauti manąja.

Vieną kartą aš supratau, ką dariau, ir nusprendžiau pasikeisti, bet nežinojau kaip. Galiausiai man padėjo tai, kad iš tikrųjų pabandžiau įsivaizduoti save vaikų vietoje. Aš pasakiau sau: „Įsivaizduoju, kad aš vaikas, kuris buvo pavargęs, kuriam buvo karšta arba nuobodu. Ir labai norėjau, kad svarbiausias suaugusysis mano gyvenime žinotų, ką aš jaučiau..."

Per kitas savaites aš bandžiau įsivaizduoti tai, ką išgyveno mano vaikai. Pasikeitė mano kalba, aš ne tik taikiau naujus metodus, bet viską dariau natūraliai. Tikrai galvojau tai, ką sakiau: „Na, tu vis dar jautiesi pavargęs, nors ką tik buvai nusnūdęs." Arba „Man šalta, nors tau čia ir karšta." Arba „Aš suprantu, kad tau nelabai rūpėjo ta laida." Vis gi mes buvome du atskiri skirtingai jaučiantys žmonės. Nė vienas iš mūsų nebuvo teisus arba neteisus, kiekvienas jautėme savaip.

Kurį laiką mano naujasis metodas labai padėjo, ginčų tarp manęs ir vaikų pastebimai sumažėjo. Vieną dieną mano dukra pareiškė: „Aš nekenčiu močiutės." Taip ji kalbėjo apie mano mamą. Aš atšoviau: „Pasakei baisų dalyką. Tu žinai, kad nenorėjai to pasakyti, tikiuosi, daugiau niekada neišgirsiu tokių žodžių iš tavo lūpų."

Štai ką sužinojau apie save: aš galiu būti labai supratinga dėl daugelio jausmų, kuriuos mano vaikai jaučia, bet tereikia vienam iš jų pasakyti tai, kas mane supykdo ir suerzina, ir aš tuoj pat grįžtu prie senų įpročių.

Po to karto supratau, kad mano reakcija nebuvo tokia jau neįprasta. Kitame puslapyje rasite vaikų teiginių, į kuriuos tėvai automatiškai reaguoja neigimu. Prašau perskaityti kiekvieną teiginį ir užsirašyti, ką, jūsų manymu, tėvai pasakytų, jeigu neigtų savo vaikų jausmus.

1. VAIKAS. Man nepatinka mažylis.

TĖVAS. (*Neigia jausmą.*) ______________________

____

____

____

II. VAIKAS. Mano gimtadienio vakarėlis buvo nevykęs. (*Po to, kai tu padarei viską, kad tai būtų nuostabi diena.*)
TĖVAS. (*Neigia jausmą.*) ______________________________

____

____

____

III. VAIKAS. Aš daugiau nebenešiosiu breketų, nes man skauda, ir man nesvarbu, ką sako ortodontas!
TĖVAS. (*Neigia jausmą.*) ______________________________

____

____

____

IV. VAIKAS. Aš pasipiktinęs! Tik todėl, kad porą minučių pavėlavau į kūno kultūros pamoką, mokytojas išmetė mane iš komandos.
TĖVAS. (*Neigia jausmą.*) ______________________________

____

____

____

Ar parašėte maždaug taip?

„Tai netiesa, aš žinau, kad širdyje tu iš tikrųjų myli mažylį."

„Apie ką tu čia kalbi? Vakarėlis buvo nuostabus – ledai, gimtadienio tortas, balionai. Na ką gi, tai buvo paskutinis tau surengtas vakarėlis!"

„Negali būti, kad tavo breketai sukelia tokį skausmą. Po to, kai į juos investavome tokią sumą pinigų, tu juos nešiosi, tau tai patinka ar ne!"

„Tu neturi jokios teisės pykti ant mokytojo, tai tavo kaltė, reikėjo pasirodyti laiku."

Kažkodėl dauguma iš mūsų tokius dalykus gana lengvai pasako, bet kaip vaikams jaustis juos girdint? Kad suprastumėte, ką reiškia, kai jūsų jausmų negerbia, pamėginkite atlikti šiuos pratimus.

Įsivaizduokite, kad jūs esate darbe. Jūsų viršininkas paprašo, kad atliktumėte iki darbo dienos pabaigos papildomą užduotį. Jūs norėtumėte ją atlikti iškart, bet vis iškyla nenumatytų situacijų ir jūs visiškai pamirštate. Atmosfera tokia įkaitusi, kad jūs vos randate laiko papietauti.

Kai su keliais bendradarbiais jau ruošiatės eiti namo, jūsų viršininkas prieina ir paprašo ataskaitos. Jūs greitai stengiatės paaiškinti, kokia neįprastai užimta šiandien buvote.

Jis jus pertraukia ir garsiai, piktai rėkia: „Man neįdomūs pasiaiškinimai! Už ką, po velnių, tavo manymu, tau moku, už sėdėjimą visą dieną?“ Kai tik jūs prasižiojate kažką sakyti, jis taria: „Pasilaikyk sau.“ Ir nueina prie lifto.

Jūsų bendradarbiai apsimeta nieko negirdėję. Jūs baigiate rinktis savo daiktus ir paliekate biurą. Pakeliui namo sutinkate draugą. Jūs vis dar tokia nusiminusi, kad jai ar jam papasakojate viską, kas nutiko.

Jūsų draugas stengiasi „padėti“ aštuoniais skirtingais būdais. Skaitydami kiekvieną atsakymą įsiklausykite į savo pirminę reakciją ir užsirašykite ją. (Čia negali būti nei blogų, nei gerų reakcijų.)

I. *Jausmų neigimas:* „Nėra jokios priežasties taip nusiminti. Kvaila taip jaustis, tu veikiausiai tik pavargęs ir išpūti šį reikalą daugiau negu reikia. Juk negali būti taip blogai, kaip tau atrodo, nagi, nusišypsok. Tu atrodai taip gražiai, kai šypsaisi.“

Tavo reakcija

___

___

___

II. *Filosofinis atsakas:* „Paklausyk, toks jau yra gyvenimas. Ne visada viskas būna taip, kaip norėtum, turi išmokti susidoroti su tokiais dalykais. Šiame pasaulyje nėra nieko tobulo.“

Tavo reakcija ___

____

____

____

III. *Patarimas:* „Žinai, ką turėtum daryti? Rytoj ryte nueiti tiesiai į savo viršininko kabinetą ir pasakyti: „Aš buvau neteisi.“ Tada atsisėsk ir pabaik tą darbą, kurio nepadarei šiandien. Nesileisk valdoma netikėtų situacijų. Jeigu esi protinga ir nori išsaugoti savo darbo vietą, tai padarysi viską, kad nieko panašaus daugiau nenutiktų.“

Tavo reakcija ______________________________

____

____

____

IV. *Klausimas:* „Kokių tiksliai netikėtumų iškilo, kad tu pamiršai specialų savo viršininko paliepimą?“

„Ar tu nesuvokei, kad jis susierzins, jeigu tu to nepadarysi iškart?“

„Ar taip buvo nutikę anksčiau?“

„Kodėl tu nesekei jam iš paskos, kai jis išeidinėjo iš kabineto, ir nesistengei dar kartą visko paaiškinti?“

Tavo reakcija ______________________________

____

____

____

V. *Kitos šalies gynyba:* „Aš suprantu tavo viršininko reakciją, jis turbūt jaučia siaubingą spaudimą. Tau pasisekė, kad jis nepraranda savitvardos dažniau.“

Tavo reakcija ______________________________

____

____

____

VI. *Gailestis:* „Ak, vargšele. Tai siaubinga! Man taip tavęs gaila.“

Tavo reakcija ________________________________

____

____

____

VII. *Mėgėjiška psichoanalizė:* „Ar tau niekada neatėjo į galvą, kad tikroji tavo nusiminimo priežastis yra ta, kad darbdavys simbolizuoja neklystantį autoritetą tavo gyvenime? Kai buvai vaikas, turbūt nerimavai dėl to, kad nuvilsi savo tėvą, ir dabar, viršininkui išplūdus tave, sugrįžo ankstesnės atstūmimo baimės. Argi tai ne tiesa?“

Tavo reakcija ________________________________

____

____

____

VIII. *Empatiškas atsakymas* (mėginimas įsijausti į kito jausmus): „Žmogau, tai skamba kaip karti patirtis. Turėtų būti sunku atlaikyti tokį išpuolį kitų žmonių akivaizdoje, ypač patiriant didelį spaudimą.“

Tavo reakcija ________________________________

____

____

____

Tu ką tik pamatei savo reakcijas į gana tipiškus žmonių pokalbius. Dabar norėčiau su tavimi pasidalyti keliomis asmeninėmis reakcijomis. Kai esu nu-

siminusi arba įsižeidusi, paskutinis dalykas, kurį norėčiau išgirsti, yra patarimas, filosofija, psichologija arba kito žmogaus požiūris. Tokios kalbos tik priverčia mane jaustis dar blogiau, negu prieš tai. Gailestis verčia mane jaustis apgailėtinai, klausimai sukelia gynybą, o labiausiai už viską siutina tai, kad aš neturiu jokios priežasties jausti to, ką jaučiu. Mano pagrindinė reakcija į šiuos teiginius: „Ak, pamiršk tai. Koks tikslas apie tai kalbėti?"

Bet užtenka kažkam iš tikrųjų išklausyti, pripažinti mano vidinius išgyvenimus ir leisti man daugiau papasakoti apie tai, kas kelia susirūpinimą, ir aš pasijuntu mažiau nusiminusi, ne tokia sutrikusi, pasirengusi susidoroti su savo jausmais ir problemomis.

Galbūt net pasakyčiau: „Dažniausiai mano viršininkas būna teisus... Aš manau, kad turėjau padaryti tą ataskaitą iškart... Bet aš vis dar nesuprantu, kaip tai nutiko... Ką gi, rytoj ateisiu anksčiau ir pirmas dalykas, kurį padarysiu, tai parašysiu tą ataskaitą... Kai nunešiu ataskaitą į jo kabinetą, leisiu suprasti, kad man nemalonu, kai su manimi taip kalba... Taip pat leisiu suprasti, kad nuo šiol, jeigu jis norės mane kritikuoti, tai būčiau dėkinga, kad pasakytų man asmeniškai."

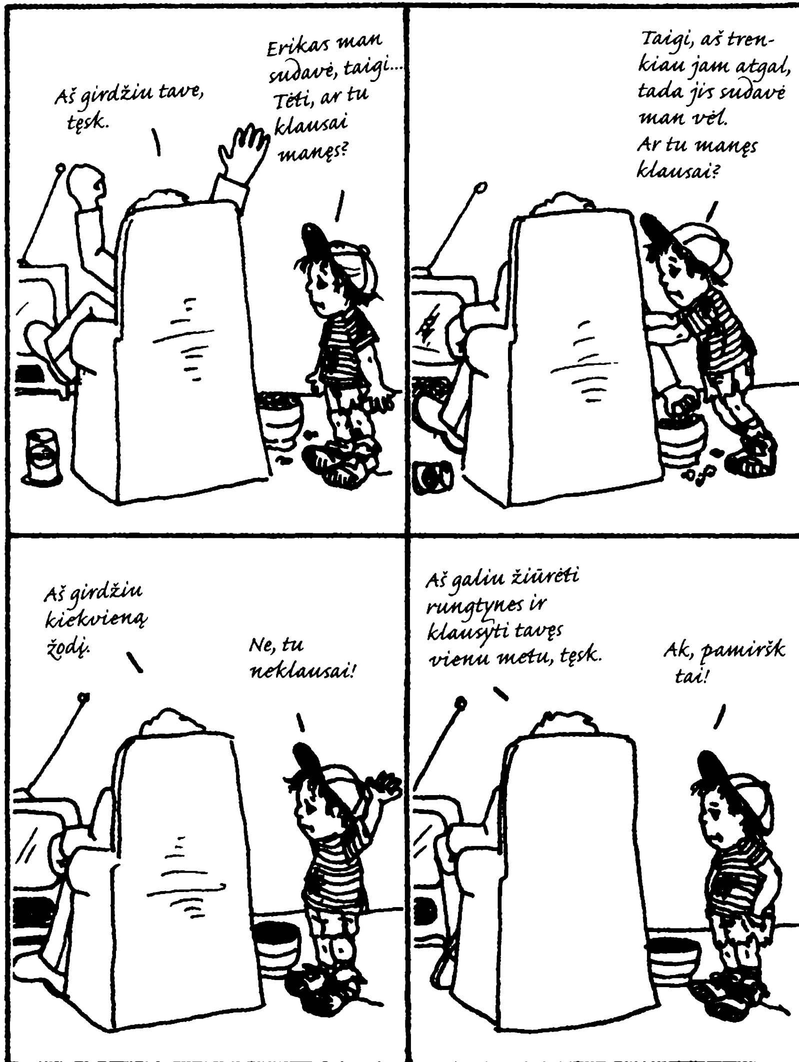
Mūsų vaikai jaučia taip pat. Jie gali sau padėti, jeigu yra kas juos išklauso ir įsijautę atsako. Empatijos neišmokstame natūraliai, tai nėra dalis mūsų gimtosios kalbos. Dauguma užaugome neigdami savo jausmus, taigi norėdami laisvai kalbėti turime mokytis ir praktikuotis. Keli būdai padėti vaikams susidoroti su savo jausmais.

PADĖTI DĖL JAUSMŲ

1. Įdėmiai klausyti.
2. Pripažinti jų jausmus vartojant žodelius: „Ak, hmm, ką gi, na taip."
3. Įvardyti jų jausmus.
4. Išpildyti vaiko norus drauge fantazuojant.

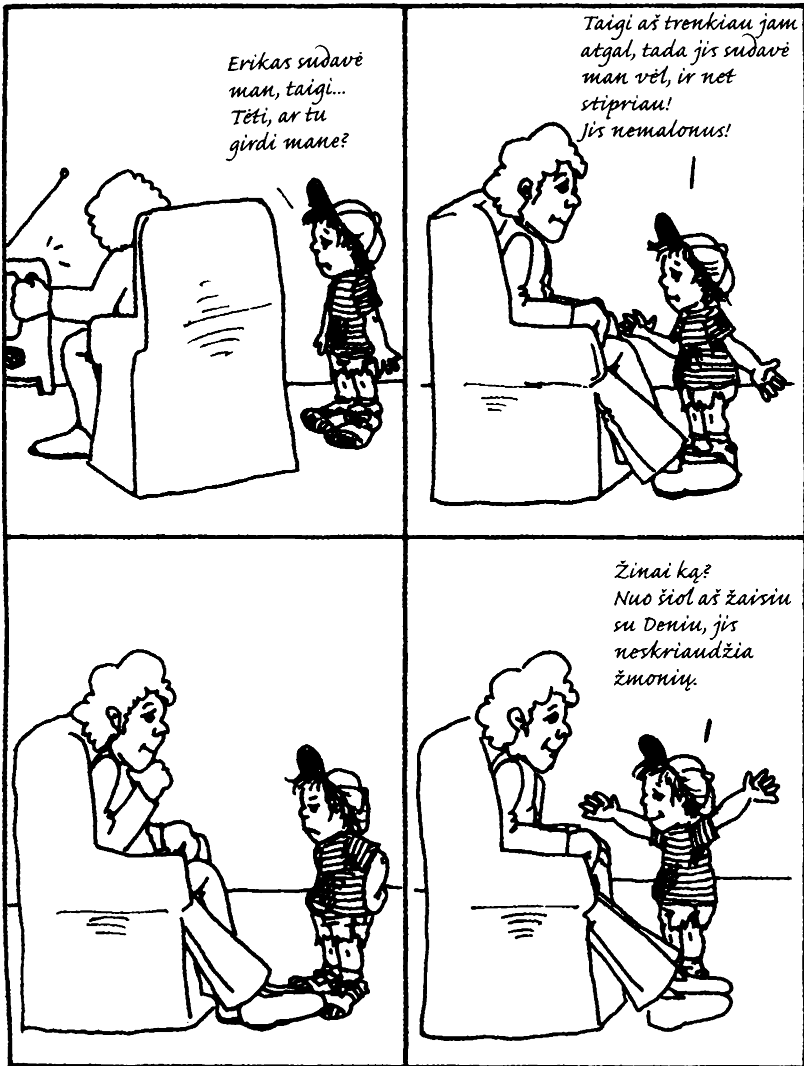
Kituose keliuose puslapiuose pamatysite kontrastą tarp šių metodų ir būdų, kuriais tėvai dažniausiai atsako susikrimtusiam vaikui.

NEATIDUS KLAUSYMAS



Toks tėvo požiūris gali atbaidyti vaiką.

I. ĮDĖMIAI KLAUSYTI



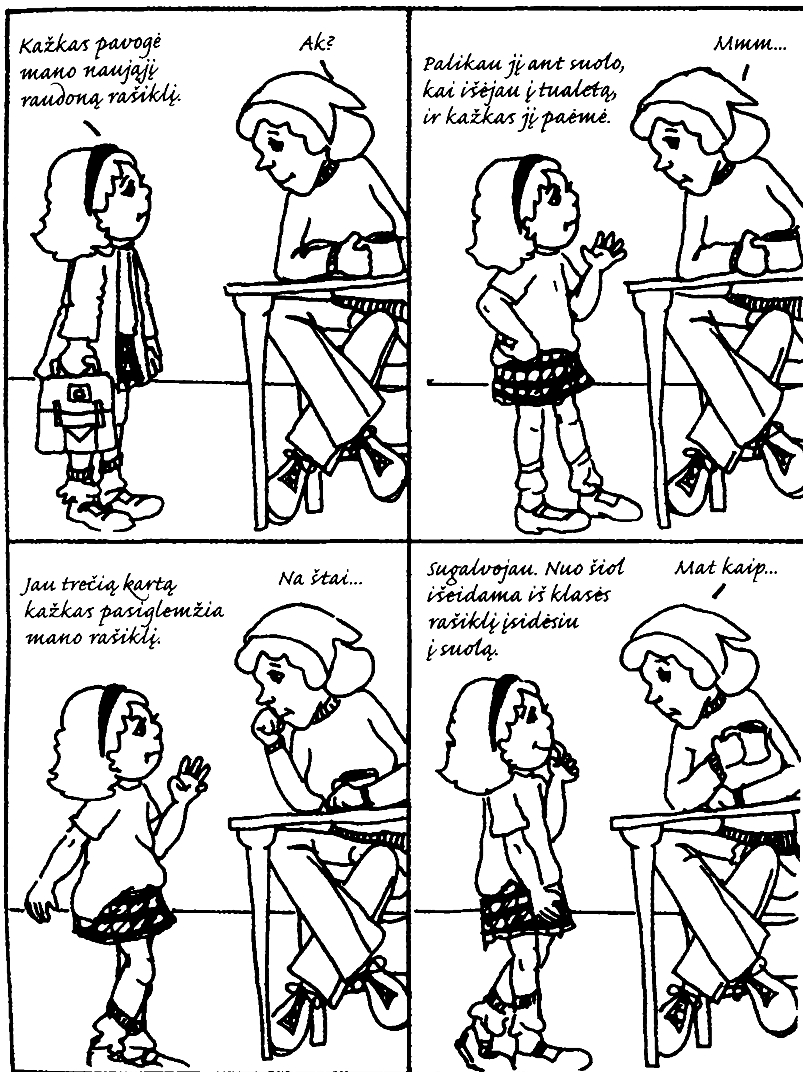
Daug lengviau išsakyti savo problemas tėvui, kuris iš tikrųjų klauso. Jam net nereikia nieko atsakyti, vaikui dažnai užtenka tik užjaučiančios tylos.

VIETOJ KLAUSIMŲ IR PATARIMŲ



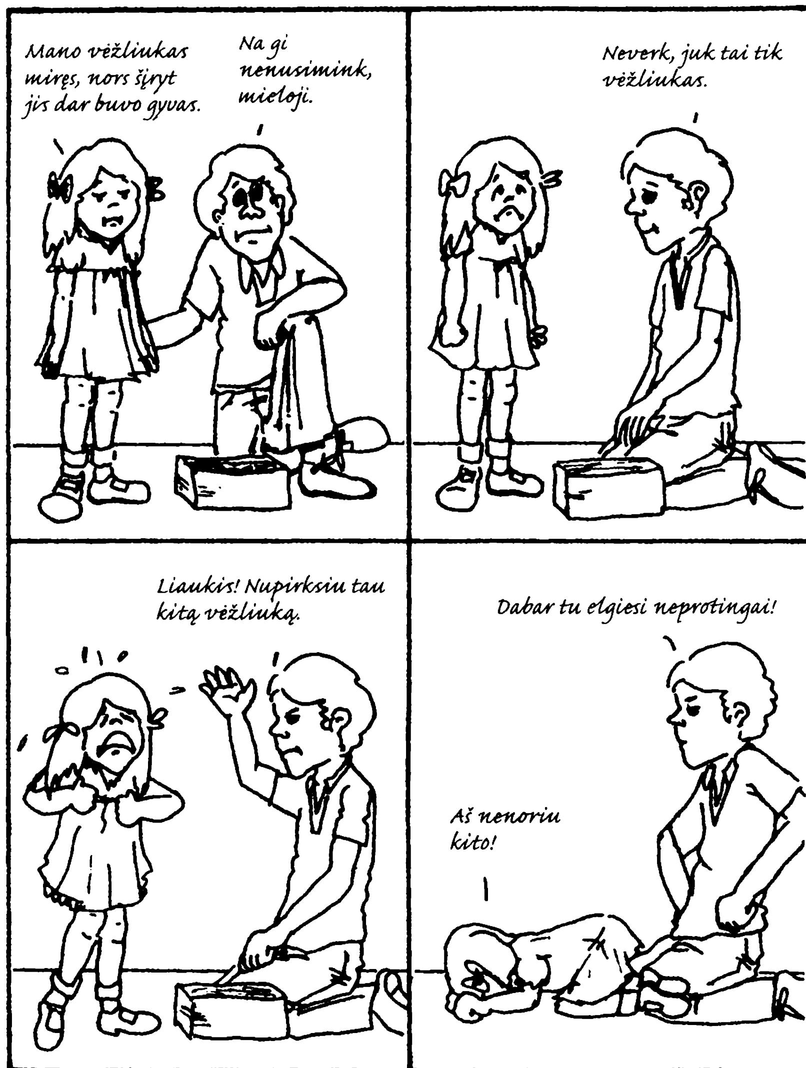
Vaikui sunku aiškiai ir konstruktyviai mąstyti, kai kažkas jį įtarinėja, kaltina ar patarinėja.

II. ATSAKYTI: „AK..., MMM..., MAT KAIP..."



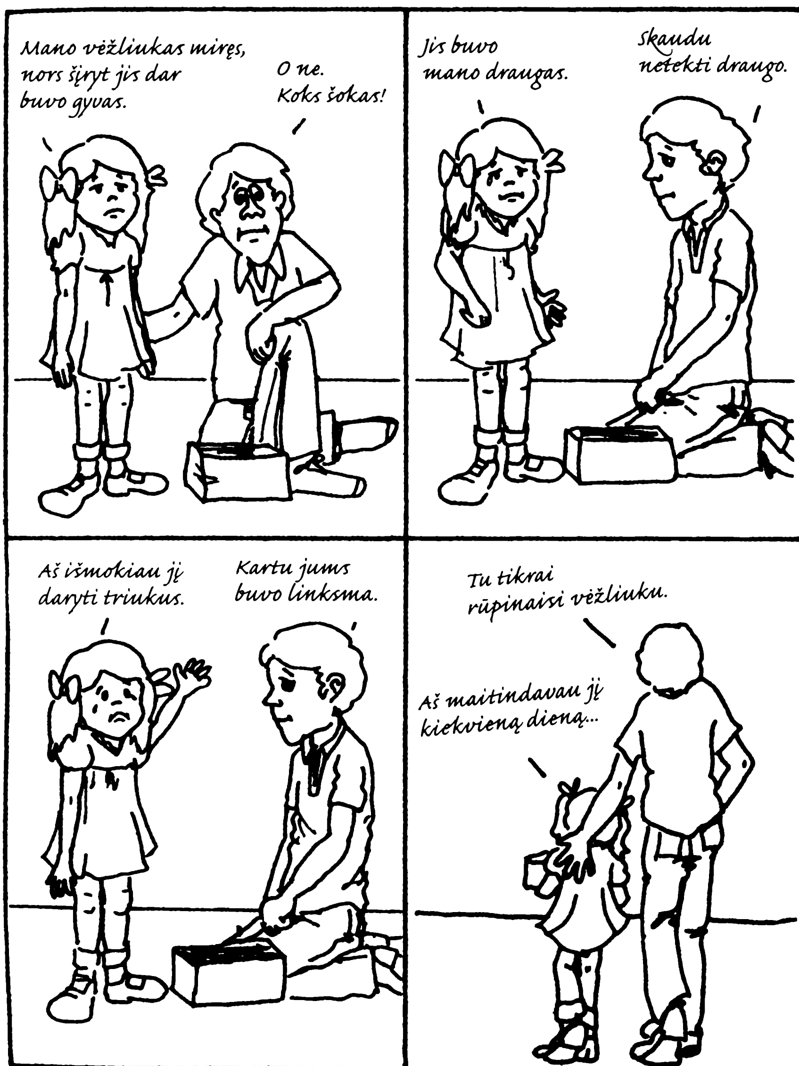
Net paprasti žodeliai (ak, mat kaip, ką gi) gali labai padėti. Jie atspindi rūpestingą požiūrį, suteikia vaikui galimybę įvertinti savo mintis ir jausmus bei galbūt priimti sprendimą pačiam.

NENEIGTI JAUSMŲ



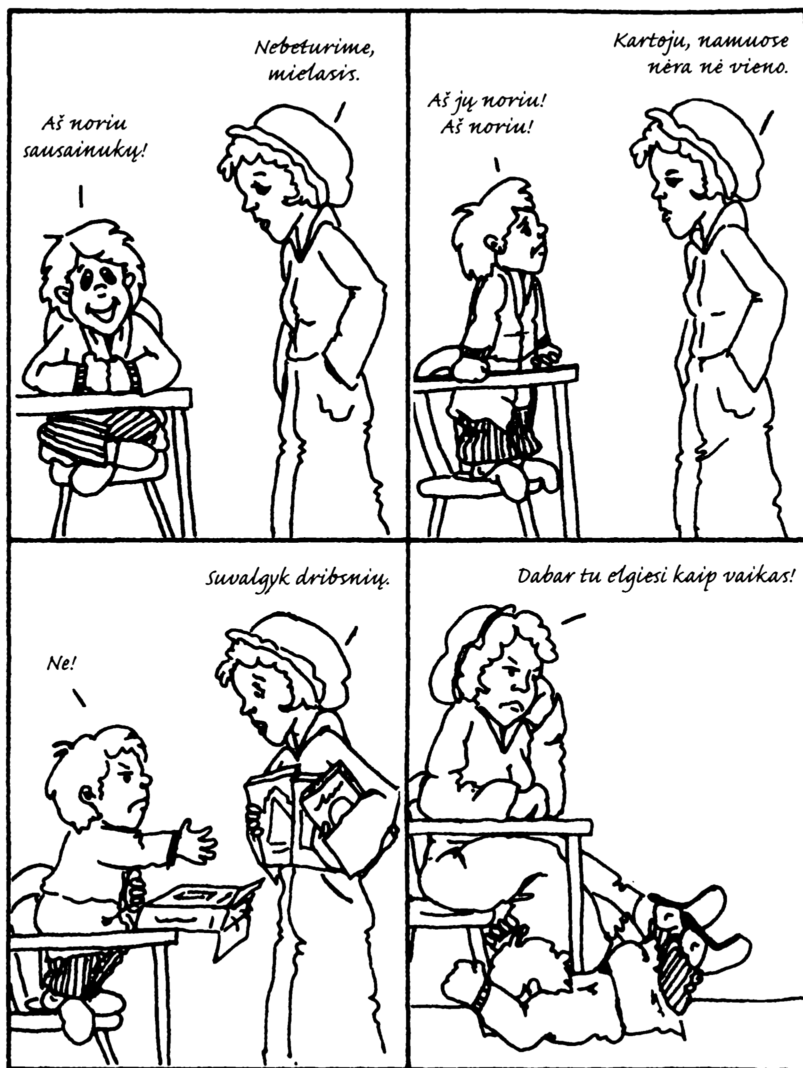
Keista. Kad ir kaip raginame vaiką vyti šalin blogus jausmus, vaikas tik dar labiau nusimena.

III. ĮVARDYKITE JAUSMĄ



Dažniausiai tėvai taip nereaguoja, nes baiminasi, jog įvardijus jausmus bus tik blogiau. Bet tiesa yra priešinga, vaikas nusiramina girdėdamas žodžius, kuriais apibūdinami jo jausmai. Kažkas pripažįsta jo vidinius išgyvenimus.

VIETOJ PAAIŠKINIMŲ IR LOGIKOS



Kai vaikai nori kažko, ko negali gauti, tėvai dažniausiai logiškai paaiškina kodėl. Kuo labiau stengiamės paaiškinti, tuo labiau vaikai prieštarauja.

IV. IŠPILDYKITE VAIKO NORUS KARTU FANTAZUODAMI



Kartais lengviau susitaikyti su realybe, kai žinai, kad kažkas supranta tavo norus.

Pateikiame jums keturis pirmosios pagalbos būdus vaikams, esantiems streso būsenos: įdėmiai klausyti, pripažinti jausmus tam tikrais žodžiais, įvardyti juos, garantuoti, kad vaiko norai bus išpildyti drauge fantazuojant.

Svarbiausia, kad visi žodžiai, kuriuos pasakome, atskleidžia mūsų požiūrį. Kai mūsų žodžiai yra kupini tikro išgyvenimo ir empatijos, jie tiesiogiai pasiekia vaiko širdį.

Iš šių keturių būdų, pavaizduotų paveikslėliuose, bene sunkiausias yra išklausyti vaikų emocinius išgyvenimus ir „pavadinti jausmus". Reikia praktikos ir susikaupimo norint sugebėti ne tik išgirsti, ką vaikas sako, bet pažvelgti giliau, kad galėtum suprasti, ką jis ar ji gali jausti. Dar labai svarbu, kad mes suteiktume savo vaikams pakankamai platų žodyną jų vidiniams išgyvenimams apibūdinti. Vaikai gali pabandyti sau padėti, tik turėdami pakankamai žodžių įvardyti tai, ką jie jaučia.

Kitas pratimas sudarytas iš šešių teiginių, kuriuos vaikas gali pasakyti tėvams. Prašau perskaityti kiekvieną teiginį ir suvokti:

1. Vieną ar du žodžius, kurie apibūdintų, ką vaikas galėtų jausti.
2. Ką pasakytumėte, norėdami parodyti, kad suprantate tą jausmą.

PRIPAŽINTI JAUSMUS

Vaikas sako:	Žodis, apibūdinantis, ką ji ar jis galėtų jausti.	Pavartokite žodį sakinyje, kuris parodytų, kad jūs suprantate jausmą. (Neklausinėkite ir nepatarinėkite.)
PAVYZDYS „Autobuso vairuotojas aprėkė mane ir visi juokėsi."	*Gėda*	*Tau buvo gėda (arba) Panašu, kad tai turėjo būti gėdinga.*
1. „Norėčiau trenkti Maiklui į nosį!"	______	______

2. „Mokytoja pasakė, kad dėl silpno lietaus mes negalime iškylauti. Ji kvaila." ____________ ____________________
____
____

3. „Marija pakvietė mane į savo vakarėlį, bet aš nežinau..." ____________ ____________________
____
____

4. „Nesuprantu, kodėl mokytojai apkrauna namų darbais savaitgalį." ____________ ____________________
____
____

5. „Šiandien per krepšinio treniruotę nė karto nepataikiau į krepšį." ____________ ____________________
____
____

6. „Džeinė yra mano geriausia draugė ir ji išsikrausto." ____________ ____________________
____
____

Ar pastebėjote, kiek daug minčių ir pastangų reikia norint, kad vaikas suprastų, jog jūs jaučiate, kokius jausmus jis ar ji išgyvena. Daugumai iš mūsų sunku tiesiog pasakyti:

„Vaikeli, turbūt tu piktas."
„Tai turėjo tave nuvilti."
„Hmm. Atrodo, kad abejoji, ar eiti į tą vakarėlį."
„Panašu, kad tave iš tikrųjų piktina visi namų darbai."
„Ak, tu turėjai jaustis toks sugniuždytas!"
„Tau liūdna, kad išsikrausto brangi draugė."

Panašūs teiginiai nuramina vaikus ir leidžia patiems susidoroti su savo problemomis. (Tiesa, nesibaiminkite vartoti žodžių, kurie gali pasirodyti „per sudėtingi". Lengviausias būdas išmokti vartoti naują žodį – tai išgirsti jį tam tikrame kontekste.)

Jūs turbūt galvojate: „Na taip, aš galiu atsakyti vaikui, kad parodyčiau, jog daugmaž jį supratau. Bet ką sakyti toliau? Koks turėtų būti tęsinys? Ar dabar jau galiu patarinėti vaikui?

Susilaikykite nuo patarimų. Suprantu, kaip vilioja galimybė išspręsti vaiko problemą nedelsiant.

„Mama, aš pavargęs."
„Atsigulk ir pailsėk."

„Aš alkanas."
„Suvalgyk ką nors."

„Aš nenoriu valgyti."
„Nevalgyk."

Nepasiduokite pagundai „viską ištaisyti" nedelsiant. Nepatarinėkite, o parodykite, kad suprantate vaiko jausmus.

Vienas tėvas iš mūsų grupės papasakojo, kaip jo sūnus kartą parlėkė namo rėkdamas: „Norėčiau trenkti Maiklui į nosį!"

Tėvas pasakė, kad anksčiau su sūnumi jis būtų kalbėjęs štai taip:

SŪNUS. Norėčiau trenkti Maiklui į nosį!
TĖVAS. Kodėl? Kas atsitiko?
SŪNUS. Jis įmetė mano užrašų knygelę į purvą!
TĖVAS. Vadinasi, tu pirmas kažką jam padarei?
SŪNUS. Ne!
TĖVAS. Ar tikrai?
SŪNUS. Prisiekiu, net nepaliečiau jo.
TĖVAS. Na, Maiklas yra tavo draugas. Tavimi dėtas aš pamirščiau šį įvykį, juk tu ir pats nesi tobulas. Kartais tu pirmas pradedi, o po to apkaltini ką nors kitą, taip elgiesi ir su savo broliu.
SŪNUS. Ne, aš nepradedu. Jis pirmas pradeda... Ai, su tavimi neįmanoma kalbėti.

Bet tėvas neseniai dalyvavo seminare, kuriame buvo mokoma padėti savo vaikams susidoroti su jausmais, taigi tikrasis jų pokalbis buvo toks:

SŪNUS. Norėčiau trenkti Maiklui į nosį!

TĖVAS. Vaikeli, koks tu piktas!

SŪNUS. Norėčiau sumurkdyti jo riebų veidą!

TĖVAS. Tu labai ant jo pyksti!

SŪNUS. Žinai, ką tas peštukas padarė? Autobuso stotelėje jis pagriebė mano užrašų knygelę ir įmetė ją į purvą. Be jokios priežasties!

TĖVAS. Hmm!

SŪNUS. Kertu lažybų, kad jis pagalvojo, jog aš sudaužiau jo kvailą paukštį dailės kabinete.

TĖVAS. Taip manai.

SŪNUS. Aha, verkdamas jis visą laiką žiūrėjo į mane.

TĖVAS. Ak.

SŪNUS. Bet aš jo nesudaužiau. Tikrai!

TĖVAS. Tu žinai, kad nesudaužei.

SŪNUS. Na aš nepadariau to specialiai! Aš nekaltas, kad ta kvailė Debė pastūmė mane ir aš atsitrenkiau į suolą.

TĖVAS. Taigi, Debė tave pastūmė.

SŪNUS. Aha. Nukrito daug daiktų, bet paukštis buvo vienintelis, kuris sudužo. Aš nenorėjau jo sudaužyti, tas paukštis buvo neblogas.

TĖVAS. Tu iš tikrųjų nenorėjai jo sudaužyti.

SŪNUS. Nenorėjau, bet jis manimi netiki.

TĖVAS. Nemanai, kad jis būtų tavimi patikėjęs, jeigu būtum pasakęs tiesą?

SŪNUS. Nežinau... Bet kokiu atveju pasakysiu jam, patikės jis manimi ar ne. Ir manau, kad jis turėtų manęs atsiprašyti už tai, kad įmetė mano užrašų knygelę į purvą.

Tėvas buvo apstulbęs. Vaikas jam papasakojo visą istoriją, nors jis net neklausinėjo. Jis nebandė patarinėti, bet vaikas pats priėmė sprendimą, atrodė neįtikėtina, kad jis galėjo padėti savo sūnui tik klausydamas ir pripažindamas jo jausmus.

Vienas dalykas yra atlikti pratimą raštu ir perskaityti pavyzdinį dialogą, visai kas kita pritaikyti klausymo įgūdžius realioje situacijoje. Mūsų grupės tėvai pripažino, kad labai naudinga parepetuoti ir įgauti šiek tiek patirties prieš susiduriant su tikromis situacijomis namuose.

Kitame puslapyje rasite pratimą, kurį galėsite išbandyti su draugu ar antrąja puse.

Pirmiausia nuspręskite, kuris iš jūsų bus vaikas ir kuris tėvas, o tada skaitykite tik savo dalį.

Vaiko situacija

(*skaitymas vaidmenimis*)

I. Gydytojas pasako, kad jūs esate kažkam alergiškas ir kiekvieną savaitę turite susileisti vaistų, kad taip dažnai nečiaudėtumėte. Kartais injekcijos skausmingos, o kartais jų nė nepajuntate. Šiandieninė injekcija buvo viena iš tų labai skausmingų. Taigi, išėjęs iš gydytojo kabineto, jūs norite, kad tėvai žinotų, kaip skaudėjo.

Tėvai reaguos dviem skirtingais būdais. Pirmąjį kartą jūsų jausmai bus paneigiami, bet jūs ir toliau turite stengtis, kad tėvai suprastų, kaip jaučiatės. Kai pokalbis natūraliai pasibaigs, paklauskite savęs, ką iš tikrųjų jautėte, ir pasidalykite savo atsakymu su žmogumi, kuris padeda jums skaityti vaidmenimis.

Sceną pradėkite trindamas ranką ir sakydamas:

„Gydytojas vos manęs nenužudė leisdamas vaistus!“

II. Situacija bus ta pati, tik šį kartą jūsų tėvai reaguos kitaip. Kai pokalbis pasibaigs, paklauskite savęs, ką iš tikrųjų jautėte, ir pasidalykite savo atsakymu.

Sceną pradėkite sakydamas tą patį:

„Gydytojas vos manęs nenužudė leisdamas vaistus!“

Po to, kai pakartosite sceną du kartus, galbūt norėsite apsikeisti vaidmenimis, kad galėtumėte suprasti tėvų požiūrį.

Tėvo situacija
(*skaitymas vaidmenimis*)

I. Kiekvieną savaitę vedate vaiką suleisti antialerginių vaistų. Nors ir žinote savo berniuko baimes, gerai suprantate, kad skauda vos akimirką. Šiandien, išėjęs iš gydytojo kabineto, jūsų vaikas labai skundžiasi.

Jūs pakartosite sceną du kartus, pirmą kartą stenkitės priversti vaiką liautis skųstis, neigdamas jo jausmus. Vartokite šiuos teiginius (jeigu norite, kelis galite sugalvoti ir pats).

„Eik jau, juk negali taip skaudėti."

„Tu keli daug triukšmo dėl nieko."

„Tavo brolis niekada nesiskundžia, kai jam leidžia vaistus."

„Elgiesi kaip vaikas."

„Na, geriau priprask prie to, nes vaistus vis tiek teks leisti kiekvieną savaitę."

Pasibaigus pokalbiui paklauskite savęs, ką iš tikrųjų jautėte, ir pasidalykite savo atsakymu su žmogumi, kuris padeda jums skaityti vaidmenimis.

Sceną pradės jūsų vaikas.

II. Scena ta pati, tik šį kartą jūs iš tikrųjų klausysite.

Jūsų atsakymai parodys, kad jūs galite išklausyti ir priimti bet kokius vaiko jausmus. Pavyzdžiui:

„Tau tikrai skaudėjo!"

„Tai turėjo būti labai skausminga."

„Mmm, kaip negerai!"

„Tai toks skausmas, kurio nelinkėtum net pikčiausiam priešui."

„Nėra taip lengva kiekvieną savaitę ištverti šias injekcijas. Lažinuosi, kad džiaugsies, kai visa tai baigsis."

Pokalbiui pasibaigus paklauskite savęs, ką jautėte šį kartą, ir pasidalykite savo atsakymu.

Sceną vėl pradės jūsų vaikas.

Po to, kai pakartosite sceną du kartus, galbūt norėsite apsikeisti vaidmenimis, kad galėtumėte suprasti vaiko požiūrį.

Ar nejautėte, kad darotės vis piktesnis, kai vaidinote vaiką, kurio jausmai paneigiami? Ar pradžioje buvote nusiminęs dėl injekcijos, o galiausiai viskas baigėsi tuo, kad supykote ant savo tėvų?

Ar nejautėte, kad jus vis labiau erzina „neprotingas" vaikas, kai vaidinote tėvą, kuris stengiasi paneigti vaiko nepasitenkinimą?

Dažniausiai viskas taip ir vyksta, kai jausmai yra neigiami. Tėvai ir vaikai tampa vis labiau priešiški vieni kitiems.

Tėti, ką pajautėte, kai pripažinote vaiko jausmus? Ar supratote, kad galite nuoširdžiai padėti?

Vaike, ar jauteisi labiau gerbiamas, kai tavo jausmai buvo pripažįstami? Labiau mylimas savo tėvų? Ar buvo lengviau, kai kažkas suprato, kad tau skauda? Ar galėsi vėl tai ištverti kitą savaitę?

Pripažindami vaiko jausmus, mes jam labai padedame. Padedame susitaikyti su tikrove. Kai jis susitaiko su tikrove, gali sukaupti visas jėgas, kad įveiktų sunkumus.

UŽDUOTIS

1. Šią savaitę bent kartą pasikalbėkite su vaiku priimdamas jo arba jos jausmus. Būtinai užrašykite savo pokalbį.

VAIKAS: ______________________________

TĖVAS: ______________________________

VAIKAS: ______________________________

TĖVAS: ______________________________

VAIKAS: ______________________________

TĖVAS: ______________________________

VAIKAS: ______________________________

2. Perskaitykite šio skyriaus antrąją dalį. Joje rasite komentarų, dažniausiai užduodamų klausimų ir tėvų atsiliepimų apie naujų įgūdžių taikymą namuose.

SANTRAUKA

Padėti vaikams susitaikyti su savo jausmais

Vaikams svarbu, kad jų jausmus priimtų ir gerbtų

1. GALITE KLAUSYTI TYLIAI IR ĮDĖMIAI.

2. PRIPAŽINTI JŲ JAUSMUS IŠTARDAMI:
„Ak, hmm, ką gi, na taip.“

3. GALITE ĮVARDYTI JAUSMĄ.
„Turbūt labai nusivylei!“

4. IŠPILDYKITE VAIKO NORUS FANTAZUODAMI.
„Norėčiau tuoj pat tau prisirpinti bananą.“

* * *

Visi jausmai gali būti priimti.
Kai kuriuos veiksmus reikia riboti.

„Matau, kad labai pyksti ant savo brolio.
Pasakyk jam ko nori žodžiais, o ne kumščiais.“

Pastaba. Gali būti naudinga šią ir kitas santraukas pasidėti strategiškai gerose vietose.

II DALIS. PASTABOS, KLAUSIMAI IR TĖVŲ PASAKOJIMAI

Tėvų klausimai

1. Ar svarbu visada įsijausti į savo vaiko išgyvenimus?

Ne. Dauguma pokalbių su vaikais susideda iš įprastų pasikeitimų frazėmis. Vaikas pasako: „Mama, nusprendžiau eiti pas Deividą namo šiandien po pamokų." Visiškai nebūtina tėvui kartoti: „Taigi, tu nusprendei aplankyti draugą šią popietę." Pakaktų elementaraus sakinio: „Dėkui, kad perspėjai." Empatija reikalinga, kai vaikas nori, kad jūs suprastumėte, ką jis jaučia. Teigiamų jausmų išraiška retai sukelia problemų. Vaikas didžiuodamasis sako: „Šiandien surinkau devyniasdešimt septynis procentus per matematikos testą." Visai nesunku entuziastingai jam atsakyti: „Devyniasdešimt septynis! Turėtum būti labai patenkintas!"

Įgūdžių reikia tik esant neigiamoms emocijoms. Tokiose situacijose turime įveikti pagundą ignoruoti jausmus, neigti, moralizuoti ir t. t. Vienas iš tėvų sakė, kad pradėjęs berniuko liūdnus išgyvenimus lyginti su fiziniais sužalojimais ėmė jautriau reaguoti į vaiko emocinius poreikius. Kažkokiu būdu pjautinės ar kirstinės žaizdos vaizdas padėjo suprasti, kad užgautiems vaiko jausmams reikia tokios pat skubios pagalbos, kaip ir nubrozdintam keliui.

2. Kodėl negalima tiesiai šviesiai vaiko paklausti: „Kodėl taip jautiesi?"

Kai kurie vaikai gali jums pasakyti, kodėl jie bijo, pyksta ar yra nelaimingi. Tačiau daugumai klausimas „kodėl" tik dar labiau pasunkina situaciją. Be pirminio streso, jie dar privalo analizuoti priežastis ir sugalvoti racionalų paaiškinimą. Labai dažnai vaikai patys nežino, kodėl taip jaučiasi, kartais jie nenori atsakyti, nes baiminasi, kad suaugusiesiems tokios priežastys nebus pakankamos. (Ir dėl *to* tu verki?)

Nelaimingam paaugliui geriau pasakyti: „Matau, kad tu liūdi dėl kažko." Nereikia jo klausinėti: „Kas atsitiko, kodėl taip jautiesi?" Daug lengviau kal-

bėti su suaugusiuoju, kuris priima tavo jausmus ir neverčia pasiaiškinti dėl to, ką jauti.

3. **Ar turime leisti vaikams suprasti, kad pritariame jų jausmams?**

Vaikams nereikia, kad pritartume, jiems reikia, kad jausmus pripažintume. Akimirką gali būti malonu išgirsti: „Tu esi visiškai teisus." Bet tai kliudo vaikui pačiam apmąstyti kai kuriuos dalykus.

Pavyzdys

VAIKAS. Mokytoja atšaukia mūsų klasės vaidinimą. Ji bloga!

TĖVAS. Po visų repeticijų? Sutinku su tavimi. Ji turėtų būti bloga, jeigu daro tokius dalykus.

Diskusijos pabaiga.

Atkreipkite dėmesį, kad vaikui daug lengviau kūrybingai mąstyti, kai jo jausmai yra pripažįstami.

VAIKAS. Mano mokytoja pasakė, kad atšaukia klasės vaidinimą. Ji bloga.

TĖVAS. Tu labai nusivylei, juk taip to laukei.

VAIKAS. Aha. Ir tik todėl, kad keli vaikai kvailiojo per repeticiją. Tai jų kaltė.

TĖVAS. (*Tyliai klauso.*)

VAIKAS. Taip pat ji pyksta, kad niekas nemoka savo žodžių.

TĖVAS. Mat kaip.

VAIKAS. Ji pasakė, kad jeigu mes pasitempsime, tai galbūt duos mums dar vieną galimybę... Geriau dar pasikartosiu savo eilutes. Ar galėtum stebėti mano repeticiją šįvakar?

Išvada. Bet kokio amžiaus žmonėms sielvarto akimirką reikia ne pritarimo arba nepritarimo, jiems reikia, kad kas nors suprastų, ką jie išgyvena.

4. **Ar tikrai taip svarbu parodyti vaikui, kad tu supranti, kodėl neužtenka tiesiog pasakyti: „Aš suprantu, kaip tu jautiesi"?**

Kai jūs sakote, kad suprantate, kaip vaikas jaučiasi, dažniausiai jumis nepatiki. Jis atsakys: „Ne, tu nesupranti." Bet jeigu jūs sukonkretinsite proble-

mą, tai vaikas žinos, kad jūs iš tikrųjų suprantate. („Pirmą dieną mokykloje turėtų būti baisu – tiek naujų dalykų, prie kurių reikia priprasti.)

5. **Tarkime, aš bandau identifikuoti jausmą, ir paaiškėja, kad aš klystu. Kas tada?**

   Nieko blogo. Vaikas greitai nukreips jus tinkama linkme.

Pavyzdys

VAIKAS. Tėti, mūsų testas buvo atidėtas kitai savaitei.
TĖVAS. Tau turėjo gerokai palengvėti.
VAIKAS. Ne, aš įsiutau! Kitą savaitę vėl turėsiu mokytis tą patį.
TĖVAS. Suprantu, tu tikėjaisi kuo greičiau jį parašyti.
VAIKAS. Taip!

Pernelyg pasitikėtume savimi galvodami, kad bet kuris žmogus visada gali žinoti, ką jaučia kitas. Viskas, ką galime padaryti, tai stengtis suprasti vaikų jausmus. Mums ne visada pasiseks, bet mūsų pastangos dažniausiai yra įvertinamos.

6. **Aš žinau, kad visi jausmai turi būti priimti, bet man sunku suprasti, kaip reaguoti, kai išgirstu savo vaiką sakant: „Tu bloga, aš nekenčiu tavęs."**

   Jeigu žodžiai „Nekenčiu tavęs" jus liūdina, tai turėtumėte leisti vaikui tai suprasti. „Man nepatinka tai, ką išgirdau. Jeigu dėl kažko pyksti ant manęs, pasakyk tai kitais žodžiais. Tada galbūt galėsiu tau padėti."

7. **Ar dar yra kitų būdų padėti nusiminusiam vaikui, nei parodyti, kad supranti jo jausmus? Mano vaikas labai nepakantus bet kokiam nusivylimui. Kartais pripažįstu jo jausmus ir sakau: „Turbūt esi labai nusivylęs." Gal tai ir padeda, bet dažnai man atrodo, kad jis nė negirdi manęs.**

   Tėvai pasidalijo patirtimi, kad kartais, kai vaikas yra ypač nusiminęs, fizinė veikla padeda sumažinti skaudžius išgyvenimus. Girdėjome daug pasakojimų apie piktus vaikus, kurie nusiramina smūgiuodami pagalves, daužydami senas pirkinių dėžes, minkydami molį, riaumodami kaip liūtai, mėtydami daiktus.

Tačiau veikla, kurią tėvams lengviausia stebėti ir kuri vaikui kelia didžiausią pasitenkinimą, yra atskleisti savo jausmus piešiant. Štai du pavydžiai.

Kai grįžau namo iš seminaro, radau savo vaiką, gulintį ant žemės ir ištiktą pykčio priepuolio. Mano vyras tiesiog stovėjo ten ir pasibjaurėjęs stebėjo. Jis pasakė: „Na gi, vaikų specialiste, pažiūrėsime, kaip susidorosi su tuo." Pajutau, kad turiu naudotis proga. Pažiūrėjau į Džošą, kuris vis dar spardėsi ir rėkė, paėmiau pieštuką ir bloknotą. Tada atsiklaupiau ant žemės ir padaviau jam pieštuką su bloknotu sakydama: „Štai, parodyk, koks esi piktas. Nupiešk, kaip jautiesi."

Džošas nedelsdamas pašoko ir pradėjo piešti „piktus" apskritimus. Tada parodė man ir pasakė: „Štai koks esu piktas!"

Aš atsakiau: „Tu iš tikrųjų esi piktas!" Išplėšiau dar vieną popieriaus lapą iš bloknoto: „Parodyk daugiau."

Jis įsiutęs terliojo lapą, o aš dar kartą pasakiau: „Berniuk, koks tu piktas!" Pakartojome viską dar kartą. Kai padaviau jam ketvirtą popieriaus lapą, jis neabejotinai buvo ramesnis. Jis ilgai žiūrėjo į lapą, po to pasakė: „Dabar parodysiu savo džiaugsmingus jausmus." Nupiešė apskritimą su dviem akim ir šypsenėle. Tai buvo nepakartojama. Per porą minučių iš isteriko jis pavirto besišypsančiu vaiku ir tik todėl, kad leidau jam parodyti, kaip jis jautėsi. Po to mano vyras pasakė: „Ir toliau lankyk grupės užsiėmimus."

Kita mama taip pat papasakojo savo patirtį.

Kai praeitą savaitę išgirdau Džošo istoriją, pirmoji mintis buvo: „Kaip norėčiau rasti tokį patį būdą bendrauti su Todu." Todui taip pat treji, bet jis kenčia nuo cerebrinio paralyžiaus. Viskas, kas kitiems vaikams paprasta, Todui sunku – stovėti nekrintant, išlaikyti pakeltą galvą. Jis padarė nuostabią pažangą, bet vis dar jautėsi šiek tiek nusivylęs. Kas kartą, kai jis bando ką nors padaryti ir jam nepavyksta, jis rėkia ištisas valandas. Pasaulyje nėra jokio būdo, kaip aš galėčiau jam padėti. Blogiausia, kad jis spardo mane ir bando įkąsti. Spėju, kad dėl visų sunkumų jis kaltina mane. Bet aš turiu kažkaip jam padėti. Didžiąją laiko dalį jis pyksta ant manęs.

Grįždama iš paskutinio susitikimo aš pagalvojau: „Kas būtų, jeigu sulaikyčiau Todą prieš prasidedant įsiūčio priepuoliui?" Tą popietę jis žaidė su naująja dėlione, ji buvo labai paprasta, tik iš kelių didelių dalių. Jis nesugebėjo pritaikyti paskutinės dalies ir po kelių bandymų jo veide pradėjo šmėžuoti ta išraiška. Pagalvojau: „O ne, ir vėl prasideda!" Aš pribėgau prie jo ir sušukau: „Palauk!.. Sustink!.. Nejudėk!.. Man reikia kai ką pasiimti!" Jis pažiūrėjo išsigandęs. Paklaikusi tyrinėjau jo knygų lentynas, radau rožinę kreidelę ir lapą piešimo popieriaus. Atsisėdau ant grindų šalia jo ir pradėjau piešti ryškius zigzagus aukštyn ir žemyn, aukštyn ir žemyn, tada pasakiau: „Todai, ar toks piktas jautiesi?"

Jis pritarė ir ištraukęs man iš rankų kreidelę nupiešė ryškias statmenas linijas. Tada pradėjo badyti popierių. Pakėliau lapą prieš šviesą ir pasakiau: „Tu esi toks piktas... Tu visiškai įsiutęs!" Jis verkdamas pagriebė iš manęs lapą ir plėšė tol, kol iš jo liko tik skuteliai. Kai baigė, pažvelgė į mane ir pasakė: „Myliu tave, mamyte." Jis tai ištarė pirmą kartą.

Po to karto aš bandžiau vėl, bet ne visada pavykdavo. Turbūt turiu rasti kitų fizinės iškrovos būdų, pvz., kabantį maišą ar pan. Bet pradedu suvokti, jog svarbiausia yra tai, kad kol jis smūgiuoja, daužo ar piešia, aš stebėčiau jį, leisčiau suprasti, kad net patys pikčiausi jo jausmai yra suprantami ir priimami.

8. Jeigu priimsiu visus savo vaiko jausmus, ar jis nepradės galvoti, kad aš sutinku su viskuo, ką jis daro? Nenoriu būti atlaidus tėvas.

Mes taip pat būgštavome, kad viskas nevirstų atlaidumu. Bet pamažu supratome, kad esame atlaidžios tik jausmams, nes visi jausmai yra leidžiami. Pavyzdžiui: „Matau linksminiesi darydamas svieste kompozicijas savo šakute."

Tačiau tai nereiškia, kad jūs turite leisti vaikui elgtis jums nepriimtinu būdu. Paimdamas sviestą nuo stalo galite leisti „jaunajam menininkui" suprasti, kad sviestas skirtas ne žaidimams. „Jeigu nori kurti, daryk kompozicijas iš molio."

Kai priimame vaikų jausmus, jie sugeba geriau suvokti ribas, kurias jiems nustatome.

9. **Kodėl geriau nepatarinėti vaikams, kai jie turi problemų?**

Kai patariame vaikams arba pasakome sprendimą akimirksniu, atimame iš jų galimybę patiems spręsti problemą ir taip įgyti patirties.

Kada reikia patarti?

Platesnę diskusiją apie tai, kada ir kaip patarinėti, rasite 4 skyriaus II dalyje.

10. **Ar galima ką nors padaryti, jeigu jau po visko supranti, kad tavo atsakymas nepadėjo vaikui? Vakar mano dukra grįžo iš mokyklos labai nusiminusi. Ji norėjo man papasakoti, kaip keli vaikai kabinėjosi prie jos žaidimų aikštelėje, o aš buvau pavargusi ir susimąsčiusi, taigi atstūmiau ją ir liepiau liautis verkti, tai ne pasaulio pabaiga. Ji atrodė labai nusiminusi ir nuėjo į savo kambarį. Suprantu, kad susimoviau, bet ką dabar galiu padaryti?**

Kiekvieną kartą tėvai sako sau: „Šį kartą aš tikrai susimoviau. Kodėl nesugalvojau pasakyti...“ Gyvenimas su vaikais neturi ribų. Visada yra kita galimybė – po valandos, dienos, savaitės – pasakyti: „Aš galvojau apie tai, ką tu pasakojai anksčiau, apie tuos vaikus, kurie erzino tave žaidimų aikštelėje, ir supratau, kad tu buvai labai nusiminusi.“

Anksčiau ar vėliau užuojauta visada įvertinama.

Perspėjimai

1. **Vaikams nepatinka, kai tėvai pakartoja jų žodžius.**

Pavyzdys

VAIKAS. Man nebepatinka Deividas.

TĖVAS. Tau nebepatinka Deividas.

VAIKAS. (*Susierzinęs.*) Aš ką tik tą patį pasakiau.

Vaikui būtų labiau patikę, jeigu atsakymas būtų šiek tiek kitoks, pvz.:

„Deividas tave kažkuo nervina.“

ARBA

„Atrodo, tu ant jo pyksti.“

II. **Yra paauglių, kurie iš viso nenori kalbėti, kai yra nusiminę. Jiems pakanka, kad mama ar tėtis tiesiog yra šalia.**

Viena mama papasakojo, kaip užėjusi į svetainę pamatė savo dešimtmetę dukterį apsiašarojusią ir susmukusią ant sofos. Mama tiesiog atsisėdo šalia, apkabino ją, sumurmėjo: „Kažkas atsitiko." Kelias minutes sėdėjo tyloje su savo dukra. Galiausiai dukra atsiduso ir pasakė: „Ačiū, mama, man jau geriau." Mama taip niekada ir nesužinojo, kas tąkart nutiko. Ji tik žinojo, kad jos rūpestingas buvimas šalia buvo naudingas, nes po valandos ji išgirdo dukrą kažką linksmai niūniuojant savo kambaryje.

III. **Kai kurie vaikai susierzina, kai išsako gilų jausmą, o tėvų atsakymas būna „teisingas", bet šaltas.**

Viename iš mūsų seminarų paauglė papasakojo, kaip vieną popietę ji grįžo namo įsiutusi, nes jos geriausia draugė išdavė labai asmenišką paslaptį. Ji papasakojo mamai, kas atsitiko, o pastaroji labai dalykiškai pakomentavo: „Tu pikta." Mergaitė sakė, kad negalėjo susilaikyti sarkastiškai neatšovusi: „Tikrai?"

Mes paklausėme, koks mamos atsakymas jai būtų patikęs. Ji šiek tiek pamąstė ir atsakė: „Tai nebuvo patys žodžiai, esmė buvo kaip ji juos pasakė. Atrodė, kad ji kalba apie jausmus žmogaus, kuris jai visai nerūpi. Norėjau, jog ji parodytų, jog yra šalia, palaiko mane. Jeigu ji būtų pasakiusi: „Sinde, tu turėtum būti įtūžusi ant jos!", tada būčiau pajutusi, kad ji suprato."

IV. **Taip pat nenaudinga, kai tėvai atsako intensyviau, negu vaikai jaučiasi.**

Pavyzdys

PAAUGLYS. (*Niurzgėdamas.*) Laukiau Styvo kone pusvalandį, o kai jis pasirodė, sugalvojo kažkokią istoriją. Aš žinau, kad tai netiesa.

MAMA. Tai neatleistina! Kaip jis galėjo taip su tavimi pasielgti? Jis nedėmesingas ir neatsakingas. Tu turbūt niekada nebenorėsi jo matyti.

Veikiausiai paaugliui neateitų į galvą taip smarkiai reaguoti arba svarstyti tokius drastiškus atsakomuosius veiksmus. Veikiausiai iš mamos jis norėjo tik

supratingo pritarimo ir „rankos paspaudimo“. Jam nereikėjo papildomos naštos susidoroti dar ir su mamos stipriomis emocijomis.

V. Vaikams nepatinka, kai tėvai kartoja žodžius, kuriais jie patys save vadina.

Kai vaikas pasako, kad jis yra kvailas, bjaurus ar storas, nereikia atsakyti tais pačiais žodžiais: „Ak, tai galvoji, kad esi kvailas; tu tikrai jautiesi bjaurus.“ Galime priimti jo skausmą nekartodami tų teiginių.

Pavyzdys

VAIKAS. Mokytoja sakė, kad mums turėtų užtekti penkiolikos minučių kas vakarą skirti matematikai. Užtrukau visą valandą. Aš esu kvailas.

TĖVAS. Turėtų būti nesmagu, kai darbas užtrunka ilgiau, nei tu tikėjaisi.

Pavyzdys

VAIKAS. Atrodau siaubingai, kai šypsausi. Matyti tik mano breketai, aš bjaurus.

TĖVAS. Tau tikrai nepatinka, kaip atrodai. Turbūt nepadėtų ir žinojimas, kad man malonu į tave žiūrėti – nesvarbu, ar tu su breketais ar be jų.

* * *

Viliamės, kad mūsų „perspėjimai“ jūsų neišgąsdino. Dabar jums turbūt akivaizdu, kad nagrinėti jausmus yra menas, o ne mokslas. Vis dar tikime (pasiremdami ne vienerių metų stebėjimais), kad tėvai po kažkiek bandymų ir suklydimų gali įvaldyti šį meną. Po kiek laiko pajusite, kas jūsų vaikui padeda, o kas ne. Praktika padės greitai išsiaiškinti, kas jūsų vaiką erzina ir kas nuramina, kas atitolina ir kas suartina, kas skaudina ir kas gydo. Tai priklauso nuo jūsų pačių jautrumo.

Tėvų pasakojimai

Kiekvieną grupę mokome tų pačių esminių principų. Vis dar nepaliaujame stebėtis tėvų originalumu ir situacijų įvairove. Kiekviena istorija pateikta iš esmės taip pat, kaip tėvai ją parašė. Pakeisti tik vaikų vardai, taip pat pastebėsite, kad ne visi tėvų atsakymai yra pavyzdiniai. Skirtumas yra tas, kad jie yra pasiryžę paprasčiausiai išklausyti ir palankiai viską priimti.

Tėvai, kurie papasakojo pirmąsias dvi istorijas, negalėjo patikėti, kad jiems susilaikius nuo patarinėjimų vaikas pats ėmė ieškoti sprendimų. Mama pristatė savo istoriją sakydama: „Paklausykite, kiek nedaug aš pasakiau!“

Aštuonmetis Nikas grįžta namo iš mokyklos ir pasako: „Norėčiau trenkti Džefriui.“

AŠ. Tu tikrai pyksti ant Džefrio!

NIKAS. Taip! Kiekvieną kartą, kai žaidžiame futbolą ir aš gaunu kamuolį, jis sako: „Duok jį man, Nikai, Aš geresnis už tave.“ Kurio tai nesupykdytų?

AŠ. Taip.

NIKAS. Bet iš tikrųjų Džefris visai ne toks. Pirmoje klasėje jis buvo mielas, bet kai antroje klasėje atėjo Krisas, Džefris perėmė jo įprotį girtis.

AŠ. Mat kaip.

NIKAS. Paskambinkime Džefriui ir pakvieskime jį į parką.

* * *

Mano sūnus yra pirmokas, jis nėra agresyvus ir dažniausiai nesivelia į jokias muštynes. Taigi aš buvau linkusi per daug jį saugoti, nes jis atrodė labai pažeidžiamas. Pirmadienį jis grįžo iš mokyklos ir pasakė, kad berniukas iš jo klasės, kuris yra gerokai už jį didesnis, atsiuntė „atstovą“ pasakyti, kad rytoj jis bus sumuštas. Mano pirma reakcija buvo isteriška – neleisti jo į mokyklą, išmokyti savigynos – padaryti viską, kad tik jis išvengtų skausmo ir baimės.

Užuot parodžiusi savo nerimą, aš nusprendžiau atidžiai paklausyti ir tik numykiau: „Umm.“ Tada Daglas leidosi į nepertraukiamą monologą: „Aš perpratau kelias gynybos strategijas. Pirma, bandysiu jį atkal-

bėti nuo kovos. Paaiškinsiu, kad geriau nesimušti, nes muštynės – tai necivilizuota. Jeigu tai nesuveiks, aš užsidėsiu akinius, bet (jis sustojo ir truputį pamąstė) jeigu jis yra peštukas, tai jo nesulaikys. O jis, matyt, toks ir yra, nes aš niekada nesu su juo kalbėjęs, o dabar jis nori mane sumušti. Jei ir tai nepadės, paprašysiu Kenio, kad man padėtų. Kenis toks stiprus, kad peštukas tik pažiūrės į jį ir išsigąs."

Aš buvau šokiruota ir tepasakiau: „Oho." Jis pasakė: „Gerai. Viskas bus gerai... Turiu planų, kuriais pasinaudosiu." Ramus išėjo iš kambario. Jis man padarė tokį įspūdį. Nė nenumaniau, kad jis gali taip drąsiai ir kūrybingai išspręsti savo problemas. Ir visa tai išaiškėjo todėl, kad aš tik klausiau ir netrukdžiau jam kalbėti.

Bet aš visko taip nepalikau. Nieko nesakiau Daglui, bet tą pačią popietę paskambinau jo mokytojai ir ją perspėjau. Ji padėkojo, kad pranešiau, nes šiandieniniame pasaulyje tokių dalykų negalima nutylėti.

Kitą dieną vos ištvėriau nepaklaususi jo, kas nutiko, bet jis pats pasakė: „Mamyte, spėk, peštukas taip ir nepasirodė šiandien."

* * *

Kai kurie tėvai savo nuostabą išreikšdavo ramiai. Senieji „Nusiramink" arba „Nustok!", atrodė, tik dar labiau sujaudindavo vaikus. Keli pripažinimo žodžiai dažniausiai nuramindavo ir dramatiškai pakeisdavo nuotaiką. Pirmasis pavyzdys

Mano dukra Holė grįžo iš virtuvės.

„Ponia G. iš tikrųjų šaukė ant manęs šiandien sporto salėje."

„Ak."

„Ji rėkė ant manęs."

„Ji buvo tikrai įsiutusi."

„Ji šaukė: „Taip kamuolio neatmuši. Juk čia tinklinis." Iš kur aš galiu žinoti? Ji niekada mums neaiškino, kaip reikia žaisti."

„Tu supykai ant jos dėl to, kad ji rėkė."

„Ji mane taip įsiutino."

„Turėtum jaustis sugniuždyta, kai ant tavęs rėkia dėl menkniekio."

„Ji neturėjo jokios teisės!"

„Tau atrodo, kad ji neturėjo ant tavęs rėkti."

„Ne. Aš tokia supykusi ant jos, kad galėčiau įspirti... Norėčiau smaigstyti smeigtukus į jos lėlę ir priversti ją kentėti."

„Pakabinti ją už nykščių."

„Išvirti ją aliejuje."

„Pamauti ją ant iešmo."

Ties šia mintimi Holė nusišypsojo. Aš taip pat šyptelėjau. Ji pradėjo juoktis, taigi aš taip pat. Tada ji pasakė, kad ponia G. kvailai pasielgė, kad rėkė ant jos. „Dabar aš tikrai žinau, kaip žaisti tinklinį, kad ji būtų patenkinta."

Paprastai aš būčiau pasakęs: „Veikiausiai tu padarei kažką negerai, kad mokytoja rėkė ant tavęs. Kitą kartą atidžiai klausyk, kai mokytoja aiškins, ir tada žinosi, ką reikia daryti." Ji turbūt būtų užtrenkusi duris ir įsiutusi išeitų į savo kambarį galvodama, koks nejautrus idiotas yra jos tėvas, visai kaip ir jos apgailėtina mokytoja.

* * *

Veiksmo vieta – mano virtuvė.

Buvau tik ką paguldžiusi kūdikį pogulio. Evanas visada grįžta iš darželio susijaudinęs, nes labai nori eiti į Čado namus žaisti.

EVANAS. Labas, mama. Eikime dabar pas Čadą!

MAMA. Nina (*kūdikis*) dabar miega, bet galėsime eiti vėliau.

EVANAS. (*Nusimena.*) Aš noriu eiti dabar, juk sakei, kad galėsime.

MAMA. O jeigu šoktum ant dviračio ir aš tave palydėčiau?

EVANAS. Ne! Aš noriu, kad tu būtum su manimi. (*Pradeda isteriškai verkti.*) Aš noriu eiti dabar! (*Jis paima piešinius, kuriuos ką tik parsinešė iš darželio, suglamžo juos ir įkiša į šiukšlių dėžę.*)

MAMA. (*Šovus į galvą minčiai.*) Vaikeli, tu esi įtūžęs! Tu toks piktas, kad išmetei savo piešinius. Turėtum būti tikrai nusiminęs. Tu taip laukei, kol galėsi pažaisti su Čadu, o Nina miega. Koks nusivylimas!

EVANAS. Aha, aš tikrai norėjau eiti pas Čadą. (*Nustoja verkti.*) Ar galėčiau pažiūrėti televizorių, mamyte?

MAMA. Žinoma.

* * *

Situacija: tėtis rengiasi į žvejybą, o keturmetė Danielė nori vykti kartu.

TĖTIS. Gerai, mieloji, tu gali keliauti drauge, bet prisimink, kad mes ilgą laiką stovėsime lauke, o šįryt lauke šalta.

DANIELĖ. (*Sumišimas perbėgo jos veidu ir labai dvejodama ji atsakė.*) Aš persigalvojau. Noriu likti namuose.

(*Praėjus vos porai minučių po to, kai tėtis išvažiavo, prasidėjo ašaros.*)

DANIELĖ. Tėvelis paliko mane, nors žinojo, kad noriu važiuoti.

MAMA. (*Tuo metu susimąsčiusi ir visai nenusiteikusi taikstytis.*) Daniele, mes abi žinome, kad tu pati nusprendei likti namuose. Tavo ašaros blaško mane ir aš visai nenoriu klausytis verksmo. Jeigu ruošiesi verkti, eik į savo kambarį.

Raudodama ji nubėga į savo kambarį.

Po kelių minučių mama nusprendžia išmėginti naują metodą.

MAMA. (*Nueina į Danielės kambarį ir atsisėda ant jos lovos.*) Tu iš tikrųjų norėjai būti su tėčiu, ar ne?

Danielė nustoja verkti ir linksi galvą.

MAMA. Tu sutrikai, nes tėtis užsiminė, kad bus šalta. Tu negalėjai apsispręsti.

Jos veide pasirodė palengvėjimas. Linksėdama ji nusišluostė ašaras.

MAMA. Tau atrodė, kad neturi pakankamai laiko apsispręsti.

DANIELĖ. Taip, neturėjau.

Tada aš ją apkabinau. Ji pašoko ir nulėkė žaisti.

* * *

Kai žinai, kad vaikai vienu metu gali išgyventi du labai skirtingus jausmus, tai gali jiems padėti.

Po to, kai gimė antras vaikas, aš nuolat kartojau Polui, kad jis myli savo mažąjį brolį. Polas kratydavo galvą: „Neeee! Neeee!“

Po to ėmiau sakyti: „Polai, man atrodo, kad tu jauti du skirtingus jausmus kūdikiui. Kartais tu būni patenkintas, kad turi brolį, į jį smagu žiūrėti, žaisti su juo. O kartais tau iš viso nepatinka, kad jis yra šalia, tu tik norėtum, kad jis pranyktų.“ Polui tai patinka. Dabar bent kartą per savaitę jis man pasako: „Papasakok apie mano dvejopus jausmus, mamyte.“

* * *

Kai kuriems tėvams ypač praverčia įgūdžiai, kai vaikų nuotaikos kinta nuo baimės iki nevilties. Jie pajuto palengvėjimą supratę, kad nereikia perimti vaikų neigiamų emocijų. Viena mama pasakė: „Kaip tik pradėjau suvokti, kokią nereikalingą naštą užsikraudavau norėdama užtikrinti, kad mano vaikai visą laiką jaustųsi laimingi. Kaip toli nuėjau, suvokiau tada, kai bandžiau lipnia juostele suklijuoti sulaužytą riestainį, ir tik tam, kad mano keturmetė dukra liautųsi verkusi. Taip pat suvokiau, kokią naštą užkraudavau vaikams. Tik pagalvokite! Jie ne tik nusimena dėl tikros problemos, bet dar labiau nuliūsta, nes mato kenčiant mane. Mano mama taip su manimi elgdavosi, ir aš pamenu, kokia kalta jausdavausi – lyg aš būčiau kalta dėl to, kad nesu nuolat laiminga. Noriu, kad mano vaikai žinotų, kad jie gali jaustis labai nelaimingi ir jų motina dėl to tikrai nepalūš.“

* * *

Mano sūnus Ronas grįžo nusiminęs ir visas purvinas.

TĖVAS. Matau, kad tavo kelnės purvinos.

RONAS. Aha. Man nesiseka žaisti futbolą.

TĖVAS. Žaidimas buvo kietas.

RONAS. Aha, negaliu žaisti. Aš per silpnas. Evanas Džeris pargriauna mane.

TĖVAS. Turėtum jaustis sugniuždytas, kai tave pargriauna.

RONAS. Aha, norėčiau būti stipresnis.

TĖVAS. Norėtum būti toks kaip Arnoldas Švarcnegeris... arba sugebėti bėgti kaip Džimis Braunas.

RONAS. Aha, tada galėčiau juos pargriauti.

TĖVAS. Tu galėtum apibėgti visus puolėjus.

RONAS. Aš galėčiau rasti daug spragų priešo komandoje.

TĖVAS. Galėtum bėgti.

RONAS. Taip pat galiu pasuoti, man gerai išeina trumpi perdavimai, bet nemoku ilgų perdavimų.

TĖVAS. Tu gali bėgti ir pasuoti.

RONAS. Aha, aš galiu žaisti geriau.

TĖVAS. Tu pats jauti, kad galėtum žaisti geriau.

RONAS. Kitą kartą aš žaisiu geriau.

TĖVAS. Žinai, kad geriau žaisi.

Paprastai aš būčiau sakęs Ronui: „Tu esi geras žaidėjas. Tai buvo tik vienas blogas žaidimas. Nesijaudink, kitą kartą pasirodysi geriau." Jis veikiausiai paniurtų ir išeitų į savo kambarį.

Šioje grupėje aš padariau milžinišką atradimą. Kuo labiau stengiesi išsklaidyti vaiko liūdnus jausmus, tuo labiau jis jiems pasiduoda. Kuo paprasčiau priimi vaiko neigiamus jausmus, tuo lengviau vaikams juos paleisti. Galiu pasakyti, kad jeigu nori turėti laimingą šeimą, turi būti pasiruošęs priimti daug nepasitenkinimo apraiškų.

* * *

Hansui tai buvo sudėtingas periodas. Jis turėjo mokytoją, kuri buvo labai reikli ir kurios jis nemėgo. Kai yra labai nepatenkintas savimi ir nelaimingas (dėl spaudimo mokykloje jis išsilieja ant mūsų namuose), jis vadina save „kvailu", mano, kad niekas jo nemėgsta dėl to, kad yra kvailas.

Vieną iš tokių vakarų mano vyras labai susirūpinęs pradėjo su juo pokalbį.

FRENKAS. (*Švelniai.*) Hansai, tu nesi kvailas.

HANSAS. Aš esu per kvailas. Aš kvailių kvailys.

FRENKAS. Bet Hansai, tu nesi kvailas. Tu esi vienas protingiausių aštuonmečių, kuriuos aš pažįstu.

HANSAS. Ne nesu, aš kvailys.

FRENKAS. (*Vis dar švelniai.*) Tu nesi kvailas.

HANSAS. Aš esu per kvailas.

Jis vis kartojo tą patį. Nenorėjau kištis ir negalėjau ištverti klausydamasi, taigi išėjau iš kambario. Frenkas niekada nepraranda kantrybės. Hansas nuėjo miegoti vis kartodamas, kad yra kvailas, ir labai nusivylęs.

Aš nuėjau pas jį. Tai buvo siaubinga diena. Jis didžiąją dalį popietės ir visą vakarą mane erzino, ir aš nemaniau, kad sugebėsiu su juo kalbėtis. Bet jis labai nelaimingas gulėjo lovoje ir kartojo, koks yra kvailas ir

kaip visi jo nekenčia. Aš net nenutuokiau, ką turiu pasakyti. Prisėdau ant lovos krašto visai išsekusi. Tada prisiminiau frazę, kuri dažnai nuskambėdavo per susitikimus, ir beveik mechaniškai ištariau: „Tai yra nemalonūs jausmai."

Hansas liovėsi kartojęs, kad yra kvailas ir minutėlę nutilo. Tada pasakė: „Aha." Tai paskatino mane tęsti. Tiesiog pradėjau pasakoti apie gražius ir ypatingus dalykus, kuriuos jis pasakė ar padarė per pastaruosius metus. Kurį laiką jis klausė, o tada pradėjo dalytis savo paties atsiminimais. Jis pasakė: „Pameni, kai tu negalėjai rasti savo automobilio raktų, ieškojome visuose namuose, o aš pasiūliau paieškoti automobilyje. Ten juos ir radai." Maždaug po dešimties minučių aš pabučiavau nakčiai berniuką, kuris susigrąžino tikėjimą savimi.

* * *

Kai kuriems tėvams labai patiko idėja, kad fantazuojant galima vaikams duoti tai, ko negalima suteikti realybėje. Dabar jie gali pasakyti: „Norėtum turėti..." Jiems nebereikia ginčytis dėl to, kas buvo teisus ir kodėl.

DEIVIDAS. (*Dešimtmetis.*) Man reikia naujo teleskopo.

TĖTIS. Naujo teleskopo? Kam? Dabartinis dar pakankamai geras.

DEIVIDAS. (*Su užsidegimu.*) Tai vaikiškas teleskopas!

TĖTIS. Jis visiškai atitinka tavo amžiaus berniuko poreikius.

DEIVIDAS. Ne. Man reikia du šimtus kartų galingesnio teleskopo.

TĖTIS. (*Supratau, kad gresia didelis ginčas. Nusprendžiau pakreipti įvykius kita linkme.*) Taigi tau tikrai patiktų du šimtus kartų galingesnis teleskopas.

DEIVIDAS. Aha, nes tada galėčiau matyti kraterius.

TĖTIS. Nori pamatyti juos iš labai arti.

DEIVIDAS. Būtent!

TĖTIS. Žinai, ko aš norėčiau? Norėčiau turėti pakankamai pinigų, kad galėčiau nupirkti tau tą teleskopą. Turėdamas omeny, kad tu domiesi astronomija, norėčiau nupirkti tau keturis šimtus kartų galingesnį teleskopą.

DEIVIDAS. Šešis šimtus kartų galingesnį...

TĖTIS. Aštuonis šimtus...

DEIVIDAS. (*Entuziastingai.*) Tūkstantį kartų!

TĖTIS. ... ...

DEIVIDAS. (*Susijaudinęs.*) Žinau... Žinau, jeigu galėtum, nupirktum man „Mount Palomar“!

Kai abu pradėjome juoktis, supratau, koks buvo skirtumas. Vienas iš būdų išpildyti norus fantazuojant – tai iš tiesų išsilaisvinti, būti nepaprastu svajotoju. Nors Deividas žinojo, kad to nebus, jis įvertino tai, kad į jo troškimus žiūrėjau labai rimtai.

* * *

Kartu su vyru nusivedėme Džeisoną ir jo jaunesniąją sesutę Leslę į Istorijos muziejų. Mums ten tikrai patiko, ir vaikai buvo nuostabūs. Tačiau prie išėjimo buvo suvenyrų parduotuvė. Mūsų keturmetis Džeisonas pašėlo dėl suvenyrų, daugumos daiktų kainos buvo per didelės, bet galiausiai nupirkome jam nedidelį uolienų rinkinį. Tada jis pradėjo verkšlenti, nes užsimanė žaislinio dinozauro. Aš stengiausi paaiškinti, kad mes jau ir taip išleidome per daug pinigų. Tėtis liepė liautis skųstis ir džiaugtis tuo, ką jam nupirkome. Džeisonas pradėjo verkti. Mano vyras pasakė, kad Džeisonas elgiasi kaip vaikas. Džeisonas puolė ant žemės ir ėmė verkti dar garsiau.

Visi žiūrėjo į mus. Man buvo taip gėda, kad norėjau prasmegti skradžiai žemę. Nežinau kodėl taip sugalvojau, bet išsiėmiau iš rankinės pieštuką ir popieriaus lapą. Pradėjau rašyti. Džeisonas paklausė, ką darau, aš atsakiau: „Rašau, kad Džeisonas norėtų turėti dinozaurą.“ Jis spoksojo į mane ir pasakė: „Ir prizmę taip pat.“ Aš parašiau: „Taip pat nori prizmės.“

Tada jis mane labai nustebino. Pribėgo prie sesutės, kuri stebėjo visą šią sceną, ir pasakė: „Lesle, pasakyk mamai, ko tu nori. Ji užrašys ir tavo norą.“ Ar patikėtumėte, kad taip viskas ir baigėsi. Namo grįžome labai taikiai.

Šį būdą pritaikiau ne kartą. Žaislų parduotuvėje Džeisonas laksto ir baksnoja į visus žaislus, tada aš išsitraukiu pieštuką ir popieriaus skiautę ir sudarau jo „norų sąrašą“. Taip patenkinu jo norus. Ir tai nereiškia, kad

turiu nupirkti tuos daiktus, nebent, žinoma, tai ypatinga proga. Manau, kad Džeisonui patinka jo „norų sąrašas" ne tik todėl, kad aš sužinau, ko jis nori, bet jis įsitikina, kad man svarbūs jo norai, nes juos užsirašau.

* * *

Paskutinė istorija savaime iškalbinga.

Ką tik ištvėriau vieną šiurpiausių įvykių savo gyvenime. Mano keturmetė dukra Zuzana yra sirgusi laringitu, bet jis dar niekada nebuvo toks ūmus. Labai išsigandau – ji nebegalėjo kvėpuoti, pakito veido spalva. Negalėjau išsikviesti greitosios, tad turėjau skubiai nuvežti ją į ligoninės priimamąjį kartu su sūnumi Brajanu ir savo mama, kuri tuo metu pas mus viešėjo.

Mano mama buvo apimta isterijos ir vis kartojo: „O Dieve! Ji negali kvėpuoti. Mes tikrai nespėsim! Ką tu padarei vaikui?"

Garsiau už savo mamą pasakiau: „Zuze, žinau, kad tau sunku kvėpuoti, žinau, kad tai baisu. Mes jau pakeliui į ligoninę, viskas bus gerai. Jeigu nori, gali atsigulti man ant kelių, kol važiuojame." Ir ji prigulė man ant kelių.

Ligoninėje mus apsupo du gydytojai ir kelios slaugytojos. Mama vis dar kažką nerišliai kalbėjo ir kliedėjo, o Brajanas paklausė, ar Zuzė iš tikrųjų mirs, kaip sako močiutė. Aš neturėjau laiko atsakyti, nes gydytojas bandė mane išprašyti iš palatos, o aš žinojau, kad Zuzei reikia manęs. Jos akyse mačiau siaubingą baimę.

Gydytojai suleido jai adrenalino. Aš paklausiau, ar skauda. Ji linktelėjo. Tada jie įkišo vamzdelį į gerklę, o aš pasakiau: „Žinau, kad tai skausminga, bet tai padės tau geriau jaustis." Jos kvėpavimas vis dar buvo sutrikęs, tad gydytojai skyrė deguonies palapinę. Tariau: „Turėtų būti keista gulėti toje palapinėje, bet tik taip geriau pasijausi." Tada paėmiau jos ranką ir pasakiau: „Aš tavęs nepaliksiu, būsiu šalia, net kai tu miegosi, būsiu šalia tol, kol tau manęs reikės."

Jos kvėpavimas palengvėjo, bet būklė vis dar buvo kritinė, taigi aš praleidau su ja dar septyniasdešimt dvi bemieges valandas. Ačiū Dievui, ji išsikapstė.

Žinau, kad be seminarų patirties viskas būtų kitaip. Būčiau apimta panikos. Kalbėdama su ja ir leisdama jai suprasti, kad suvokiu viską, ką jai tenka patirti, aš priverčiau ją atsipalaiduoti ir nesipriešinti gydymui, kurį jai suteikė.

Tikrai jaučiau, kad padėjau išgelbėti Zuzės gyvybę.

2 Patrauklus bendradarbiavimas

I DALIS

Vaikai veikiausiai jau suteikė jums begalę progų panaudoti įgytus klausymo sugebėjimus. Dažniausiai vaikai leidžia mums suprasti, – garsiai ir aiškiai, – kad kažkas jiems trukdo. Kiekvienas vakaras mano pačios namuose primena vakarą teatre. Pamestas žaislas, per trumpa šukuosena, dar nauji džinsai, bet jie jau nebetinka, pažangumo aptarimas, muštynės su broliu ar sese – gali sukelti tiek ašarų ir aistrų, kad pakaktų trijų dalių dramai. Mums niekada nepritrūksta medžiagos.

Vienintelis skirtumas tas, kad teatre uždangai nusileidus žiūrovai gali eiti namo. Tėvai neturi tokios prabangos. Kažkokiu būdu mes turime susidoroti su visu skausmu, pykčiu, dideliais nusivylimais ir dar išsaugoti sveiką protą.

Dabar jau žinome, kad senieji metodai neveikia. Visi mūsų paaiškinimai ir nuraminimai nepaguodžia vaikų ir mus išvargina. Tačiau nauji metodai taip pat gali sukelti keblumų. Nors suprantame, kad atsakymas įsijaučiant į vaiką daug labiau nuramina, bet jį duoti vis tiek nėra lengva. Daugumai iš mūsų ši kalba vis dar yra nauja ir keista. Tėvai man sakė:

„Iš pradžių aš jaučiausi nepatogiai, lyg tai būčiau ne aš, lyg vaidinčiau tam tikrą vaidmenį.“

„Aš jaučiausi nenuoširdi, bet kažką tikrai dariau gerai, nes mano sūnus, kuris niekada nepasakydavo daugiau negu „aga, nea ir ar turiu tai padaryti“, staiga pradėjo su manimi kalbėti.“

„Aš jaučiausi gerai, bet vaikai atrodė sunerimę, jie labai įtariai stebėjo mane.“

„Supratau, kad anksčiau niekada neišklausydavau savo vaikų. Aš palaukdavau, kol jie baigs kalbėti, kad galėčiau pasakyti, ką galvoju. Iš tikrųjų klausyti yra sunkus darbas. Tu turi susikoncentruoti, jeigu neketini tiesiog duoti iš anksto išmoktą atsakymą.“

Vienas tėvas papasakojo: „Aš bandžiau tai, bet man nepavyko. Dukra nusiminusi grįžo iš sekmadieninės tikybos pamokos. Vietoj mano nuolatinio klausimo „Kodėl toks surūgęs veidelis?“, aš pasakiau: „Eime, tu atrodai dėl kažko labai nusiminusi.“ Ji puolė į ašaras, nubėgo į savo kambarį ir užtrenkė duris.“

Net tada, kai atrodo, kai tai „neveikia“, tai iš tikrųjų „veikia“. Tą dieną Eimė išgirdo kitokį žodžių skambesį, tokį, kuris leido jai suprasti, kad kažkam rūpi jos jausmai. Aš raginau jį nepasiduoti. Tuo metu, kai Eimė žinos, kad gali tikėtis palankaus atsakymo iš savo tėčio, ji jaus, kad gali kalbėti apie tai, kas ją neramina.

Turbūt labiausiai įsimintiną atsakymą aš išgirdau iš paauglio, kuris žinojo, kad jo mama lanko mūsų seminarus. Berniukas grįžo iš mokyklos piktai niurzgėdamas: „Jie neturėjo jokios teisės nepriimti manęs į komandą tik todėl, kad neturėjau sportinių kelnių. Turėjau sėdėti ir stebėti visą žaidimą. Tai neteisinga!“

Susirūpinusi mama pasakė: „Tai turėjo labai tave nuliūdinti.“

Jis atkirto: „Ak tu, tu visada būni jų pusėje!“

Ji palietėjo petį. „Džimi, nemanau, kad tu išgirdai mane. Aš pasakiau, kad tu turbūt labai nusiminei.“

Jis sumirksėjo ir įsispoksojo į ją. Tada pasakė: „Tėčiui taip pat reikėtų lankyti tuos kursus!“

* * *

Iki šiol didžiausią dėmesį mes skyrėme aiškinimuisi, kaip tėvai gali padėti vaikams susidoroti su savo neigiamais jausmais. Dabar norėtume susitelkti ties tuo, kaip padėti tėvams priimti jų pačių neigiamus jausmus.

Vienas didžiausių tėvystės nusivylimų yra kasdienė kova norint priversti vaikus elgtis taip, kaip yra priimtina mums ir visuomenei. Tai gali būti varantis iš proto ir labai sunkus darbas. Dalį problemos sudaro poreikių konfliktas. Suaugusiojo poreikiai – tai tvarkinga išorė, tvarka, etiketas ir rutina. Vaikams tai mažiausiai rūpi. Ar daugelis iš jų savo noru eitų maudytis, pasakytų „prašau“ arba „ačiū“ arba pasikeistų apatinius? Ar daugelis iš jų iš viso dėvėtų apatinius? Nemaža dalis tėviško entuziazmo panaudojama padedant vaikams prisitaikyti prie visuomenės normų. Kažkodėl kuo labiau mes stengiamės, tuo aktyviau jie priešinasi.

Žinau, kad buvo akimirkų, kai mano pačios vaikai laikė mane „priešu“, nuolat liepiančiu jiems daryti tai, ko jie nenori, pavyzdžiui: „Nusiplauk rankas... Naudokis servetėle... Nerėkite taip garsiai... Pasikabinkite paltus... Ar padarei namų darbus?.. Ar tikrai išsivalei dantis?.. Grįžk ir nuleisk vandenį tualete... Apsirenk pižamą... Gulk į lovą... Eik miegoti.“

Taip pat aš buvau ta, kuri neleido jiems daryti to, ką jie nori: „Nevalgyk rankomis... Nespardyk koja į stalą... Nedrabstyk purvo... Nešokinėk ant sofos... Netampyk katino už uodegos... Nekaišiok pupų į nosį!“

Vaikų požiūris pasidarė toks: „Ką norėsiu, tą darysiu.“ Tuo tarpu mano požiūris: „Darysi tai, ką aš liepsiu.“ Ir kova prasidėdavo. Pasiekėme tokią ribą, kad man susukdavo vidurius kas kartą, kai tekdavo paprašyti vaiko padaryti menkiausią darbelį.

Dabar kelias minutes pagalvokite, ko jūs reikalaujate vaikų padaryti arba nedaryti tipišką dieną. Tada surašykite savo kasdienius „reikia padaryti“ ir „nereikia padaryti“.

KIEKVIENĄ DIENĄ RŪPINUOSI, KAD MANO VAIKAI (AR VAIKAS) ATLIKTŲ ŠIUOS DALYKUS:

Ryte	Per pietus	Vakare

SIEKIU, KAD MANO VAIKAI (VAIKAS) NEDARYTŲ ŠIŲ DALYKŲ:

Ryte	Per pietus	Vakare

Nesvarbu, jūsų sąrašas ilgas ar trumpas, lūkesčiai realūs ar nerealūs, kiekvienas punktas šiame sąraše reiškia jūsų laiką, energiją, valią ir visa, kas reikalinga kovai.

Ar yra koks nors sprendimas?

Iš pradžių aptarkime kelis metodus, kuriuos tėvai dažniausiai taiko norėdami priversti vaikus bendradarbiauti. Skaitydami pavyzdį, kuris iliustruoja kiekvieną metodą, grįžkite į praeitį ir įsivaizduokite, kad jūs esate vaikas, klausantis tėvų. Tegu žodžiai įsiskverbia. Kaip jie priverčia jus jaustis? Kai sugalvosite atsakymą, parašykite jį. (Šį pratimą galite atlikti užrištomis akimis – paprašykite, kad draugas garsiai perskaitytų kiekvieną pavyzdį.)

I. Priekaištavimas ir kaltinimas

„Ant durų vėl purvinų tavo pirštų atspaudai! Kodėl nuolat išteplioji duris?.. Kas iš viso tau darosi? Ar gali kada nors ką nors padaryti tinkamai?.. Kiek kartų galiu tau kartoti, kad yra durų rankena? Didžiausias vargas su tavimi yra tas, kad tu niekada neklausai."

Būdamas vaikas aš jausčiau ____________________

____

____

II. Plūdimas

„Šiandien atšalo, o tu dėvi ploną švarkelį! Negi gali būti toks kvailas? Berniuk, elgiesi tikrai kvailai."

„Nagi, leisk man sutaisyti tavo dviratį. Juk tu žinai, kad nieko neišmanai apie mechaniką."

„Pažiūrėk, kaip tu valgai! Tu pasibjaurėtinas."

„Tik apsileidėlis gali gyventi tokiame apšnerkštame kambaryje. Tu gyveni kaip gyvulys."

Būdamas vaikas aš jausčiau ____________________

____

____

III. Grasinimai

„Dar kartą paliesk tą lempą ir skelsiu tau antausį."

„Jeigu tučtuojau neišspjausi gumos, pražiodysiu ir pati išimsiu."
„Jeigu nebaigsi rengtis, kol suskaičiuosiu iki trijų, aš iškeliausiu be tavęs."
Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

IV. Įsakymai

„Noriu, kad iškart susitvarkytum kambarį."
„Padėk man įnešti ryšulius. Paskubėk!"
„Tu vis dar neišnešei šiukšlių? Padaryk tai dabar! Ko delsi? Judinkis!"
Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

V. Pamokslavimas ir moralizavimas

„Manai, kad gražu taip elgtis – griebti knygą man iš rankų? Matau, kad nesuvoki, kokios svarbios yra geros manieros. Tu turi suprasti, kad jeigu tikimės, kad žmonės su mumis mandagiai elgsis, tai privalome ir patys būti mandagūs su jais. Juk nenorėtum, kad kas nors griebtų iš tavęs, ar ne? Taigi neturėtum griebti ir iš kitų. Elgiamės su kitais taip, kaip norime, kad su mumis elgtųsi."

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

VI. Įspėjimai

„Būk budrus, apsideginsi."
„Atsargiau, tave partrenks automobilis!"
„Nelipk ten! Nori nukristi?"
„Apsivilk megztinį, nes peršalsi."

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

VII. **Kankinio pareiškimai**

„Ar judu liausitės rėkti! Ką jūs stengiatės man padaryti... priversti blogai jaustis... sukelti man širdies smūgį?"

„Palauk, kol susilauksi savų vaikų. Tada suprasi, kas yra susierzinimas."

„Ar matai šiuos žilus plaukus? Jie atsirado dėl tavo kaltės, tu varai mane į kapus."

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

VIII. **Palyginimai**

„Kodėl negalėtum būti toks, kaip tavo brolis? Jis visada pabaigia darbus anksčiau laiko."

„Liza taip gražiai elgiasi prie stalo. Niekada nepamatytum jos valgančios rankomis."

„Kodėl tu nesirengi taip kaip Garis? Jis visada tvarkingas – trumpi plaukai, marškiniai sukišti į kelnes. Vienas malonumas į jį žiūrėti."

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

IX. **Sarkazmas**

„Žinojai, kad rytoj rašysite testą ir palikai knygą mokykloje? Gudrutis! Tai buvo nuostabi mintis."

„Tu šiandien rengsies skraistę su taškučiais? Turėtum sulaukti begalės komplimentų."

„Tai namų darbai? Na, galbūt tavo mokytoja sugeba skaityti kinų kalba. Aš ne.“

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

X. **Pranašystės**

„Tu pamelavai apie savo pažangumą, ar ne? Ar žinai kuo būsi, kai užaugsi? Būsi žmogus, kuriuo niekas negalės pasitikėti.“

„Ir toliau būk savanaudis. Pamatysi, niekas niekada nenorės su tavimi žaisti. Tu neturėsi draugų.“

„Tu nuolat skundiesi. Nė karto nesistengei sau padėti. Jau matau, koks būsi po dešimties metų – paskendęs tuose pačiuose rūpesčiuose ir vis dar besiskundžiantis.“

Būdamas vaikas aš jausčiau ______________________________

____

____

Dabar, kai jūs jau žinote, kaip „vaikas“ jumyse reaguotų į šiuos bandymus užmegzti ryšius, jums turėtų būti įdomu, kokios buvo kitų, išbandžiusių šį pratimą, reakcijos. Be abejonės, skirtingi vaikai skirtingai reaguoja į tuos pačius žodžius. Štai keli pavyzdžiai.

Priekaištavimas ir kaltinimas. „Durys yra daug svarbesnės už mane.“ „Pameluosiu ir pasakysiu, kad tai ne mano darbas.“ „Fu koks aš.“ „Aš traukiuosi.“ „Norėčiau ją kaip nors pavadinti.“ „Vis tiek sakai, kad niekada neklausau, taigi aš ir neklausysiu.“

Plūdimas. „Ji teisi, aš kvailas ir visai nieko nesuprantu apie mechaniką.“ „Ar verta stengtis?“ „Aš jai parodysiu... Kitą kartą iš viso nesirengsiu švarko.“ „Nekenčiu jos.“ „Hm, štai ji ir vėl pradeda!“

Grasinimai. „Paliesiu lempą, kai ji nematys." „Noriu verkti." „Man baisu." „Palik mane ramybėje."

Įsakymai. „Pamėgink mane priversti." „Aš persigandęs." „Nenoriu nė pajudėti." „Nekenčiu jo." „Ką bedaryčiau, vis tiek bus negerai." „Kaip tu sugebėjai išsinerti iš šių bjaurių drabužių?"

Pamokslavimas ir moralizavimas. „Cha cha cha... Manai, kad kas nors tavęs klauso?" „Aš kvailys." „Aš niekam tikęs." „Noriu pradingti labai toli." „Nuobodu, nuobodu, nuobodu."

Įspėjimai. „Pasaulis yra bauginantis ir pavojingas." „Kaip aš kada nors išsiversiu pats vienas? Ką bedaryčiau, vis tiek bus blogai."

Kankinio pareiškimai. „Jaučiuosi kaltas." „Man baisu. Tai dėl mano kaltės ji negaluoja." „Ar kam nors tai rūpi?"

Palyginimai. „Ji visus myli labiau negu mane." „Nekenčiu Lizos." „Jaučiuosi kaip nevykėlis." „Gario taip pat nekenčiu."

Sarkazmas. „Man nepatinka, kai iš manęs šaiposi. Ji bjauri." „Aš pažemintas ir sutrikęs." „Kam stengtis?" „Aš jai dar atkeršysiu." „Ką bedaryčiau, aš nelaimėsiu." „Aš verdu iš nepasitenkinimo."

Pranašystės. „Ji teisi. Niekada niekam neprilygsiu." „Manimi taip pat galima pasitikėti, aš įrodysiu, kad ji klysta." „Tai beviltiška." „Aš pasiduodu." „Aš pasmerktas."

Jeigu būdami suaugę patiriame tokius jausmus tik skaitydami parašytus sakinius, tai kaip vaikai turėtų jaustis?

Ar yra alternatyvų? Ar yra būdų paskatinti vaikus bendradarbiauti nekenkiant jų savigarbai ir išvengiant didelio srauto neigiamų jausmų? Ar yra metodų, kurie būtų lengvesni tėvams ir reikalautų mažiau pasiaukojimo?

Norėtume papasakoti apie penkis įgūdžius. Ne visi įgūdžiai bus jums priimtini, kai kurie netiks jūsų vaikams. Nėra tokio būdo, kuris būtų amžinai efektyvus. Šie penki įgūdžiai padeda sukurti pagarbos atmosferą, kurioje gimsta bendradarbiavimo dvasia.

NORĖDAMI PASKATINTI BENDRADARBIAVIMĄ

1. Papasakokite, ką matote, arba apibūdinkite problemą.
2. Suteikite informacijos.
3. Pasakykite tai žodžiu.
4. Kalbėkite apie savo jausmus.
5. Parašykite raštelį.

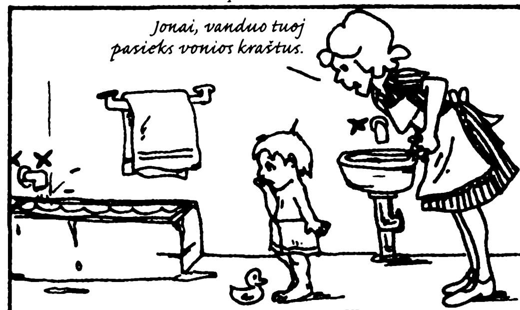
I. APIBŪDINKITE

Papasakokite, ką matote, arba apibūdinkite problemą

Vietoj



Apibūdinkite



Vietoj



Apibūdinkite



Sunku padaryti tai, ką reikia padaryti, kai žmonės nuolat tau kartoja, koks esi netikęs.

Daug lengviau susitelkti ties problema, kai ją tiesiog apibūdina.

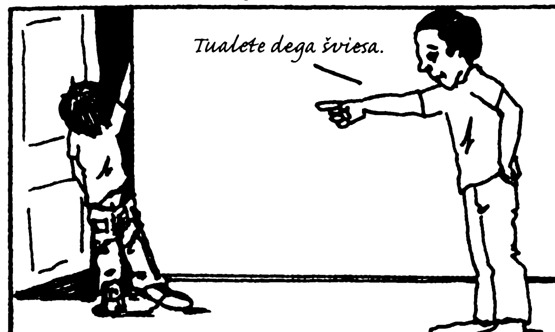
I. APIBŪDINKITE

Tęsinys

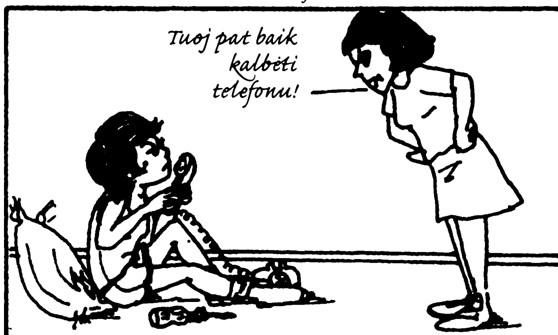
Vietoj



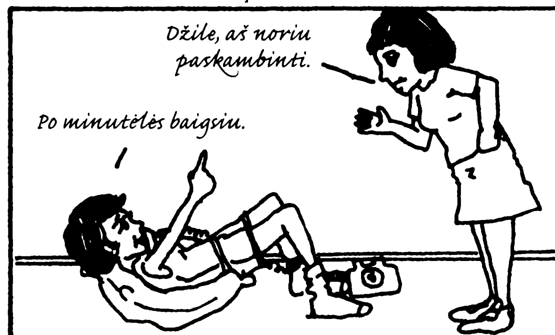
Apibūdinkite



Vietoj

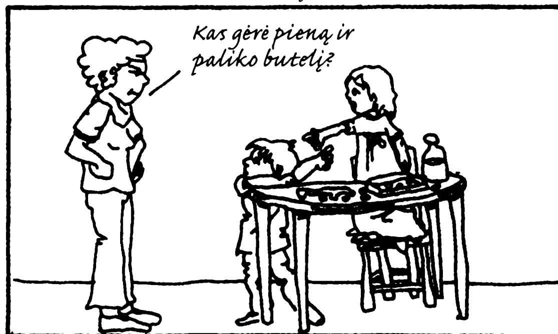


Apibūdinkite



Kai suaugusieji išsako problemą,
vaikai gali patys nuspręsti, kaip pasielgti.

Vietoj



Suteikite informacijos



Vietoj



Suteikite informacijos



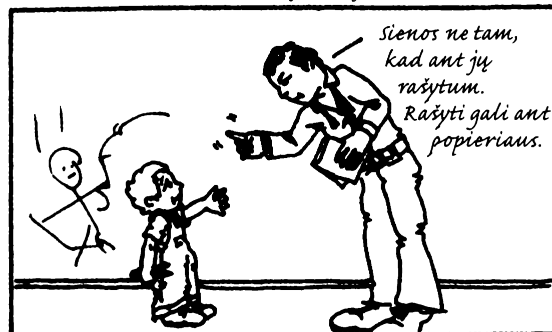
Informaciją priimti daug lengviau nei kaltinimus.

II. SUTEIKITE INFORMACIJOS
Tęsinys

Vietoj



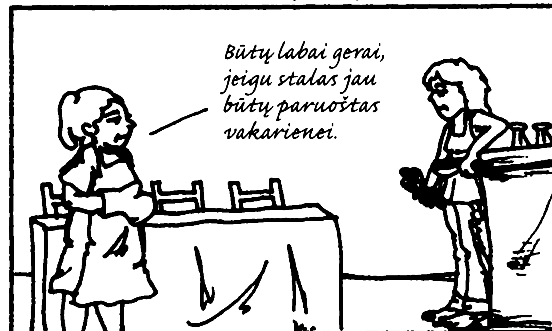
Suteikite informacijos



Vietoj



Suteikite informacijos



Kai vaikams suteikiame informacijos,
dažniausiai jie patys nusprendžia, ką reikia padaryti.

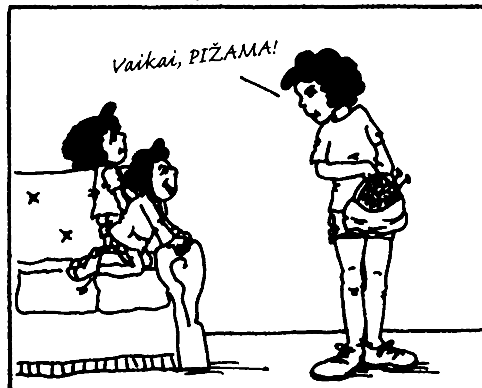
III. PASAKYKITE VIENU ŽODŽIU

Pažiūrėkite, koks efektas, kai vartojame daug žodžių ir kai tą patį pasakome vienu žodžiu.

Vietoj

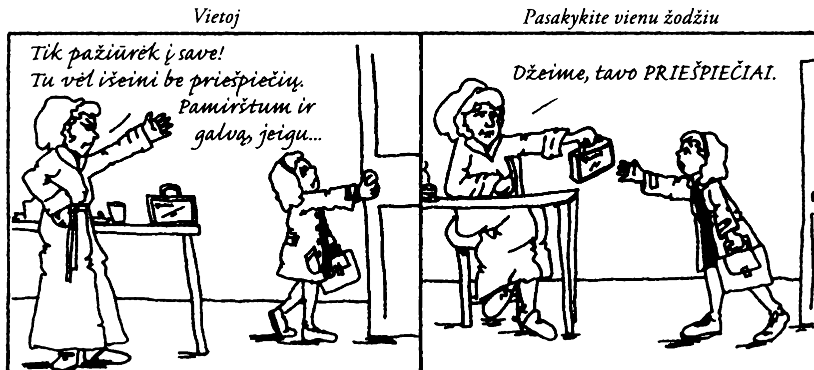


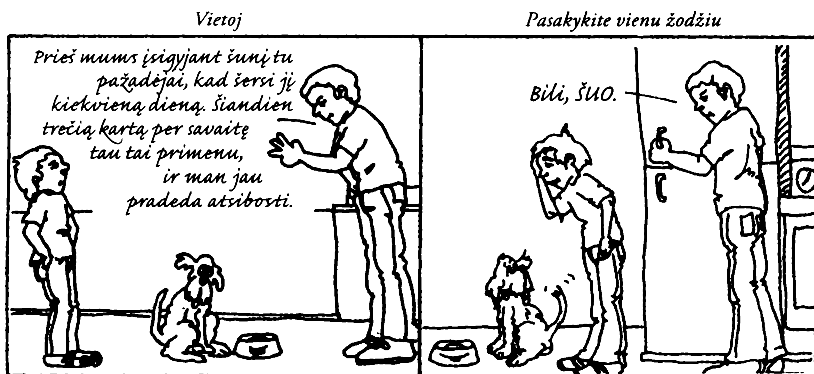
Pasakykite vienu žodžiu



Šiuo atveju daugiau reiškia mažiau.

III. PASAKYKITE VIENU ŽODŽIU
Tęsinys





Vaikams nepatinka klausyti pamokslų, moralų ir ilgų paaiškinimų. Kuo trumpesnis priminimas, tuo geriau.

IV. KALBĖKITE APIE SAVO JAUSMUS
Nekomentuokite vaiko charakterio ar asmenybės.

Vietoj



Kalbėkite apie savo jausmus



Vietoj



Kalbėkite apie savo jausmus



Vaikai turi teisę žinoti tėvų jausmus.
Apibūdindami jausmus galime būti savimi ir nesijausti pažeidžiami.

IV. KALBĖKITE APIE SAVO JAUSMUS *(Tęsinys)*

Atkreipkite dėmesį, kai tėvai yra paslaugūs, jie kalba tik apie savo jausmus. Jie vartoja žodžius: „Aš“ arba „Aš jaučiu...“

Vietoj



Kalbėkite apie savo jausmus



Vietoj



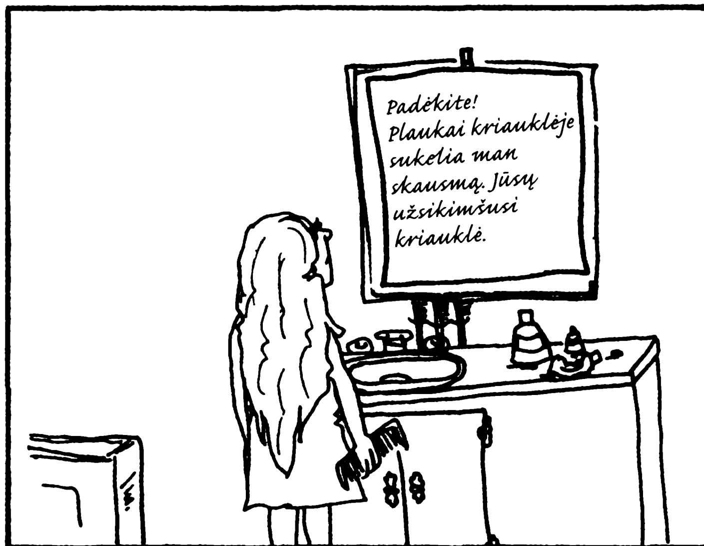
Kalbėkite apie savo jausmus



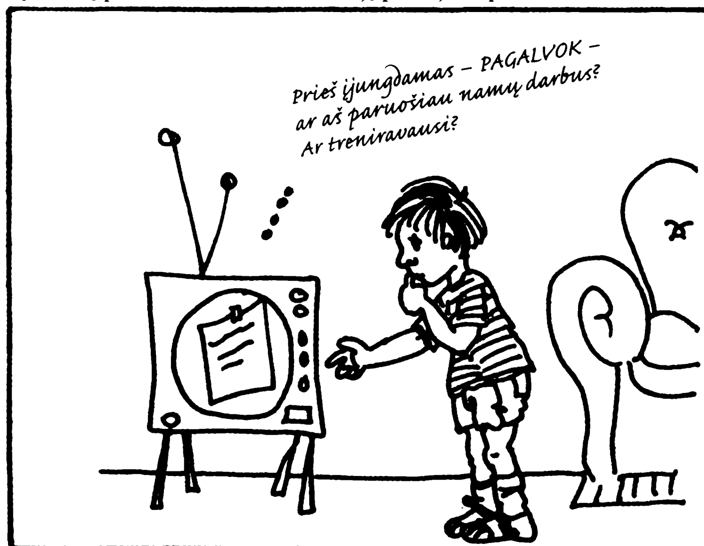
Bendrauti su kažkuo, kas rodo susierzinimą ar pyktį, įmanoma tol, kol jūsų nepuola.

PARAŠYKITE RAŠTELĮ
Kartais efektyviau žodžius parašyti, o ne pasakyti.

Šį raštelį parašė tėvas, kuriam atsibodo valyti kriauklę nuo ilgų dukters plaukų.

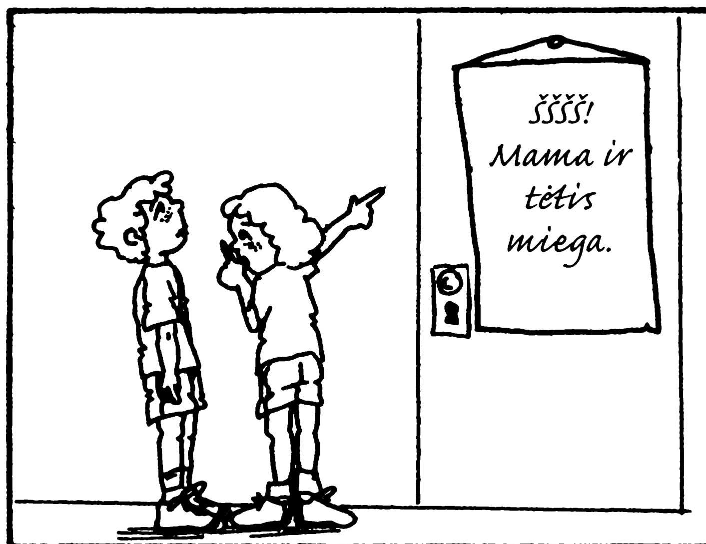


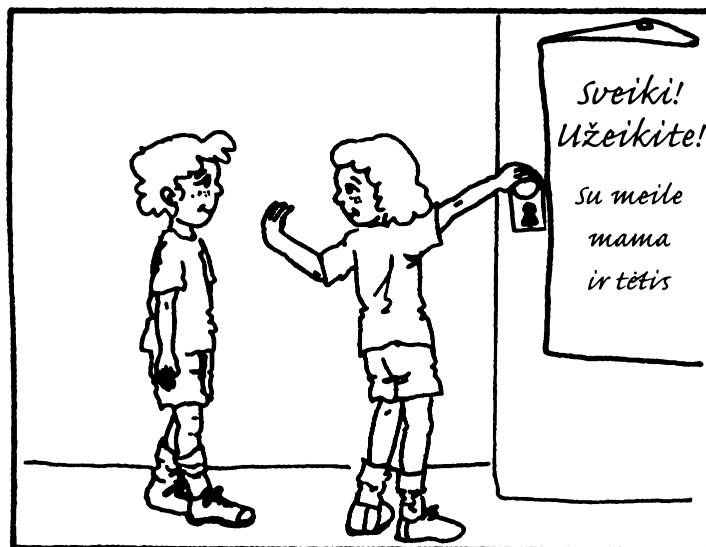
Šį raštelį parašė dirbanti mama ir jį priklijavo prie televizoriaus.



PARAŠYKITE RAŠTELĮ *(Tęsinys)*

Šią dvipusę iškabą tėvai pasikabino ant miegamojo durų.
Tada jie galėdavo bent valandą ilgiau pamiegoti sekmadienio rytais.
Kai būdavo pasiruošę įsileisti vaikus, tiesiog apversdavo iškabą.



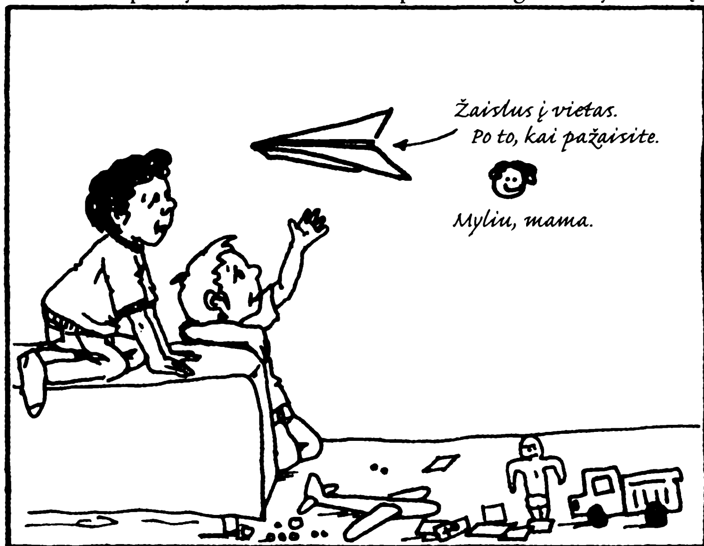


PARAŠYKITE RAŠTELĮ *(Tęsinys)*

Šis tėtis pavargo bartis ir galiausiai nusprendė parašyti raštelį.



Mama paleido popierinį lėktuvėlį su jame užrašytais žodžiais savo sūnui ir jo draugui – iš jų nė vienas nemokėjo skaityti. Jie atbėgo paklausti, kas parašyta ant lėktuvėlio, o po to nubėgo tvarkyti žaislų.



Štai šie penki įgūdžiai skatina bendradarbiavimą ir nesukelia blogų jausmų.

Jeigu jūsų vaikai šiuo metu mokykloje ar jau lovoje arba tyliai (tikras stebuklas) žaidžia, tai turite puikią progą skirti kelias minutes praktinėms užduotims. Galite patobulinti savo įgūdžius įsivaizduodami situacijas.

I pratimas. Įeinate į savo miegamąjį ir pamatote, kad ką tik nusiprausęs vaikas numetė šlapią rankšluostį ant jūsų lovos.

A. Parašykite tipišką teiginį, kurį pasakytumėt vaikui. Tą neveiksmingą sakinį.

____

____

B. Pagalvokite, kaip pritaikyti įgūdžius ir paskatinti vaiko bendradarbiavimą.

1. Apibūdink (apibūdink, ką matai, arba apibūdink problemą):

____

____

2. Suteik informacijos:

____

____

3. Pasakyk vienu žodžiu:

____

____

4. Kalbėk apie savo jausmus:

____

____

____

5. Parašyk raštelį:

„Jūs ką tik pritaikėte penkis skirtingus įgūdžius toje pačioje situacijoje. Dabar išsirinkite vieną įgūdį, kuris, jūsų manymu, būtų efektyviausias bendraujant su vaiku."

II pratimas. A situacija. Jūs ruošiatės suvynioti paketą, bet niekaip nerandate žirklių. Jūsų vaikas turi savo žirklutes, bet nuolat paima jūsiškes ir jų negrąžina.

Neveiksmingas teiginys:

Tinkamas atsakymas:

Pritaikytas įgūdis:

B situacija. Jūsų paauglys vis palieka savo sportbačius prie virtuvės durų.

Neveiksmingas teiginys:

Tinkamas atsakymas:

Pritaikytas įgūdis:

C situacija. Jūsų vaikas ką tik pakabino šlapią lietpaltį į spintą.
Neveiksmingas teiginys:

Tinkamas atsakymas:

Pritaikytas įgūdis:

D situacija. Pastebėjote, kad pastaruoju metu jūsų vaikas nebevalo dantų.
Neveiksmingas teiginys:

Tinkamas atsakymas:

Pritaikytas įgūdis:

____

____

____

Pamenu savo patirtį, kai pirmą kartą eksperimentavau. Buvau nusiteikusi entuziastingai. Grįžusi namo iš susitikimo užkliuvau už dukters pačiūžų ir švelniai jai pasakiau: „Pačiūžų vieta spintoje." Maniau, kad esu nuostabi. Kai ji abejingai pažiūrėjo į mane ir toliau skaitė knygą, aš jai sudaviau.

Tąkart išmokau dviejų dalykų:

1. *Svarbu būti nuoširdžiai.* Apsimetinėjimas kantria, kai iš tikrųjų pykstu, gali man tik pakenkti. Tada nepavyksta bendrauti nuoširdžiai, būnu „per miela", ir viskas baigiasi tuo, kad vėliau vis tiek išsilieju ant vaiko. Būtų buvę veiksmingiau, jeigu būčiau suriaumojusi: „Pačiūžų vieta spintoje!" Po tokių žodžių mano dukra gal būtų pasijudinusi.

2. *Jei nepavyko pirmą kartą, dar nereiškia, kad turėčiau grįžti prie senųjų būdų.* Dabar žinau, kad galiu pritaikyti daugiau nei vieną įgūdį. Galiu juos derinti, jeigu reikia, padidinti intensyvumą. Pavyzdžiui, dėl šlapio rankšluosčio. Galėčiau ramiai užsiminti savo dukrai: „Nuo rankšluosčio sušlaps mano antklodė."

Dar galėčiau pasakyti: „Šlapių rankšluosčių vieta vonioje."

Jeigu ji užsisvajojusi, o aš tikrai noriu, kad mane išgirstų, tai galėčiau pakelti balsą: „Džile, rankšluostis!"

Tarkime, ji nė nekrusteli, ir mane apima pyktis. Aš galiu surikti dar garsiau: „Džile, aš nenoriu miegoti šaltoje, šlapioje lovoje!"

Galbūt aš norėsiu patausoti savo balsą. Tada galiu užmesti raštelį ant jos dabar skaitomos knygos: „Šlapias rankšluostis ant mano lovos varo mane iš proto."

Galiu net įsivaizduoti save pakankamai įsiutusią, kad pasakyčiau: „Man nepatinka, kai mane ignoruoja. Aš pakabinau tavo rankšluostį, bet dabar esu labai įsižeidusi mama!"

Yra daug būdų pasirinkti žinutę pagal nuotaiką.

Turbūt norėtumėte pritaikyti šiuos įgūdžius savo namuose. Jeigu taip, tai užmeskite akį į „reikia padaryti" ir „nereikia padaryti" sąrašą. Galbūt kai kuriuos dalykus iš „reikia padaryti" sąrašo padaryti bus daug lengviau ir jums, ir jūsų vaikams pritaikius aprašytus įgūdžius. Gal pirmajame skyriuje aptarti įgūdžiai, kaip priimti neigiamus vaikų jausmus, taip pat palengvintų situaciją.

Pamąstykite ir užrašykite įgūdžius, kuriuos norėtumėte pritaikyti šią savaitę.

PROBLEMA	ĮGŪDŽIAI

Kai kurie iš jūsų tikriausiai pagalvojo: „Ką daryti, jei mano vaikas vis tiek nereaguoja?" Kitame skyriuje pateiksime dar daugiau pažangių būdų mūsų vaikų bendradarbiavimui skatinti. Kalbėsime apie problemų sprendimą ir alternatyvas bausmėms. Kitos savaitės užduotis padės jums įtvirtinti tai, ko šiandien išmokote. Tikimės, kad šio skyriaus idėjos palengvins dienas, kurios jūsų laukia.

UŽDUOTIS

I. Netikęs teiginys, kurio šią savaitę nesakysiu:
(Kartais tai, ko nepasakome, gali būti taip pat naudinga, kaip tai, ką pasakome.)
Situacija: ______________________________

____

Aš nesakysiu: ______________________________

____

II. Pora naujų įgūdžių, kuriuos pritaikysiu šią savaitę:
1 situacija: ______________________________

____

Įgūdis: ______________________________
Vaiko reakcija: ______________________________
Mano reakcija: ______________________________

2 situacija: ______________________________

____

Įgūdis: ______________________________
Vaiko reakcija: ______________________________
Mano reakcija: ______________________________

III. Raštelis, kurį parašiau:

____

____

IV. Perskaitykite 2 skyriaus antrąją dalį.

SANTRAUKA

Paskatinti vaiką bendradarbiauti

1. APIBŪDINKITE, KĄ MATOTE, ARBA SUFORMULUOKITE PROBLEMĄ.

   „Ant lovos numestas šlapias rankšluostis."

2. SUTEIKITE INFORMACIJOS.

   „Nuo rankšluosčio sušlaps mano antklodė."

3. PASAKYKITE VIENU ŽODŽIU.

   „Rankšluostis!"

4. APIBŪDINKITE, KĄ JAUČIATE.

   „Aš nenoriu miegoti šlapioje lovoje."

5. PARAŠYKITE RAŠTELĮ.

   (Virš rankšluosčių kabyklos.)
   Prašau pakabink mane, kad galėčiau išdžiūti.

   Ačiū
   Tavo rankšluostis

II DALIS. KOMENTARAI, KLAUSIMAI IR TĖVŲ PASAKOJIMAI

Klausimai

1. Ar vienodai svarbu, kaip ir ką sakome vaikui?

Žinoma. Požiūris, slypintis jūsų žodžiuose, yra toks pats svarbus, kaip ir patys žodžiai. Vaikams patinka, kai jūsų žodžiai reiškia: „Iš esmės tu esi mielas ir gabus žmogus. Kai tai suprasi, veikiausiai reaguosi atsakingai."

Žlugdantis požiūris: „Iš esmės tu tik erzini visus ir nieko neišmanai. Tu nuolat ką nors iškreti ir dar kartą įrodei, kad esi niekam tikęs."

2. Jeigu požiūris yra toks svarbus, tai kam rūpintis žodžiais?

Tėvo žvilgsnis, kupinas pasibjaurėjimo, arba paniekinantis tonas gali labai įskaudinti. Bet dvigubai skaudžiau, jeigu vaikas dar ir apibūdinamas žodžiais – „kvailas", „nerūpestingas", „neatsakingas", „tu niekada neišmoksi". Kažkokiu būdu žodžiai ilgam pasilieka vaiko atmintyje ir nuodija jo gyvenimą. Blogiausia yra tai, kad vaikai kartais po kiek laiko prisimena tuos žodžius ir kaip ginklą nukreipia juos prieš save.

3. Kodėl negalima pasakyti „prašau", jeigu norime, kad vaikas kažką padarytų?

Žinoma, nuolat prašome mažų paslaugų: „Prašau, paduok druskos; prašau, palaikyk duris." Tai įprastas būdas sušvelninti šiurkščius paliepimus: „Paduok druskos" arba „Palaikyk duris."

Mes sakome vaikui „prašau" norėdami išmokyti tinkamų bendravimo normų.

„Prašau" geriausiai pasitarnauja tada, kai esame labiau atsipalaidavę. Kai būname iš tikrųjų nusiminę, švelnus „prašau" gali sukelti problemų. Paanalizuokime šį dialogą:

MAMA. (*Stengiasi būti maloni.*) Prašau, nešokinėk ant sofos.
VAIKAS. (*Ir toliau šokinėja ant sofos.*)

MAMA. (*Garsiau.*) Prašau to nedaryti!
VAIKAS. (*Vėl pašoka.*)
MAMA. (*Staiga stipriai pliaukšteli vaikui.*) Juk pasakiau „prašau", ar ne?

Kas atsitiko? Kodėl per kelias minutes mama nuo mandagumo pereina prie smurto? Faktas tas, kad kai jūs esate atvira, o jus ignoruoja, pyktis greitai paima viršų. Jūs pagalvojate: „Kaip vaikas gali manęs neklausyti, juk buvau tokia maloni? Aš jam parodysiu! Bum!"

Kai norite, kad vaikas iš karto paklustų, geriau kalbėti tvirtai, o ne prašyti. Garsiai ir ryžtingai sakote: „Sofa nėra skirta šokinėti!" (Jeigu paauglys atkakliai daro tą patį, tai galima pakartoti dar rūsčiau: „Sofa nėra skirta šokinėti!!!")

4. Ar yra būdas paaiškinti, kodėl kartais mano vaikai reaguoja, kai paprašau ką nors padaryti, o kartais man nepavyksta jų paveikti?

Grupės mokinių paklausėme, kodėl kartais jie neklauso savo tėvų. Štai ką jie atsakė:

„Kai grįžtu namo iš mokyklos, aš esu pavargęs, ir jeigu mano mama paprašo manęs ką nors padaryti, aš apsimetu, kad negirdžiu jos."

„Kartais esu toks užsiėmęs žaisdamas ar žiūrėdamas televizorių, kad tikrai jos negirdžiu."

„Kartais esu įsiutęs dėl ko nors, kas nutiko mokykloje, ir nenoriu daryti to, ką man liepia."

Užduokite sau dar kelis klausimus, kai jaučiate, kad nesugebate jų paveikti:

Ar mano pageidavimas yra protingas atsižvelgiant į vaiko amžių ir galimybes? (Ar aš tikiuosi, kad aštuonmetis tobulai išmano, kaip elgtis prie stalo?)

Ar jam atrodo, kad mano prašymas neprotingas? („Kodėl mama verčia mane valytis užausius? Juk ten niekas nežiūri.")

Ar galėčiau suteikti galimybę pasirinkti, kada ir ką veikti, o ne reikalauti atlikti „tuoj pat"? (Maudytis norėtum prieš savo televizijos laidą ar iškart po jos?)

Ar galėčiau leisti pasirinkti, kaip atlikti? (Norėtum maudytis su savo lėle ar su laivu?)

Ar namuose galima kai ką pakeisti, kad vaikui būtų patogiau? (Ar galima kabliukus pakabinti žemiau, kad jis neišmėtytų pakabų? Ar gali kelios papildomos lentynos padėti vaikui palaikyti tvarką savo kambaryje?)

Galiausiai, ar didžiąją laiko dalį, kai esu su vaiku, liepiu jam ką nors padaryti? Kaip leidžiu laiką, kai esame kartu? Ar noriu tiesiog pabūti kartu su juo?

5. **Turiu prisipažinti, kad pasakiau savo dukrai tai, ko geriau niekada nesakyti. Dabar stengiuosi tai pakeisti, o ji viską tik sunkina. Ką aš galiu padaryti?**

Vaikas, kurį nuolat kritikavo, gali būti ypač jautrus. Net ir švelnus posakis: „Tavo priešpiečiai", gali būti suprastas kaip kaltinimas užmaršumu. Į tokį vaiką reikia žiūrėti atlaidžiai ir suprasti, kad reikės daug laiko, kol jis išmoks nebereaguoti į jūsų žodžius kaip į priekaištus. Šioje knygoje rasite ir būdų, kaip padėti paauglei palankiau save vertinti. Be to, bus ir pereinamasis laikotarpis, per kurį vaikai reaguoja įtariai arba net priešiškai į savo tėvų naujus metodus.

Bet neleiskite dukters neigiamam požiūriui jums trukdyti. Visi įgūdžiai, apie kuriuos skaitėte, yra būdai, kaip parodyti pagarbą kitam asmeniui. Dauguma žmonių galiausiai juos priima.

6. **Mano vaiką geriausiai veikia humoras. Jam labai patinka, kai aš juokingai paprašau ką nors padaryti. Ar tai gerai?**

Jeigu galite pasiekti savo vaiko mintis humoro pagalba, tai jūs turite dar daugiau galios! Nėra nieko geresnio nei truputėlis humoro, norint paskatinti savo vaiką veikti ir pakelti nuotaiką visuose namuose. Daugumos tėvų problema yra ta, kad jų natūralus humoro jausmas užgęsta nuo kasdienio susierzinimo bendraujant su vaikais.

Vienas iš tėvų papasakojo, kad paveikti vaikus jis galėjo tik žaismingai pateikdamas užduotį, t. y. kalbėdamas keistu akcentu arba pakeisdamas balsą. Vaikams labiausiai patiko „roboto" balsas: „Tai–yra–RC3C. Kitas–žmogus–kuris–paims–ledukų–ir–nepripildys–indo–bus–išsiųstas–į–kosmosą. Prašau–imtis–atitinkamų–veiksmų."

7. Kartais pastebiu, kad vis kartoju tą patį dalyką. Nepaisant to, kad taikau naujus įgūdžius, vis tiek skamba lyg neduočiau ramybės. Ar yra būdų to išvengti?

Dažniausiai kartojame tą patį tada, kai vaikas apsimeta, kad mūsų negirdi. Kai jums norisi priminti vaikui apie kažką antrą arba trečią kartą, nedarykite to. Vietoj to, išsiaiškinkite, ar jis jus išgirdo. Pavyzdžiui:

MAMA. Bili, mes išvažiuojame po penkių minučių.

BILIS. (*Nieko neatsako ir toliau skaito komiksą.*)

MAMA. Ar gali pakartoti tai, ką aš tau tik ką pasakiau?

BILIS. Tu pasakei, kad mes išvažiuojame po penkių minučių.

MAMA. Gerai, dabar, kai tu jau žinai, aš to nebekartosiu.

8. Mano problema yra ta, kad kai aš paprašau pagalbos, mano sūnus atsako: „Žinoma, tėti, vėliau.“ Bet jis niekada to nepadaro. Kaip man elgtis?

Štai pavyzdys, kaip tėvas susidorojo su šia problema:

TĖTIS. Stivenai, jau dvi savaitės nepjauta veja. Norėčiau, kad tai padarytum šiandien.

SŪNUS. Žinoma, tėti, vėliau.

TĖTIS. Būtų geriau, jeigu žinočiau, kada tu planuoji tai padaryti.

SŪNUS. Kai tik baigsis ši laida.

TĖTIS. Ir kada gi ji baigsis?

SŪNUS. Maždaug po valandos.

TĖTIS. Gerai. Dabar galiu būti ramus, kad veja po poros valandų bus nupjauta. Ačiū, Stivenai.

Komentarai, įspėjimai ir linksmos istorijos apie kiekvieną įgūdį

I. **Apibūdink.** Apibūdink, ką matai, arba suformuluok problemą.

Taip išvengiama badymo pirštais ir kaltinimų bei padeda kiekvienam koncentruotis ties tuo, kas turi būti padaryta.

„Pienas išsiliejo, mums reikia kempinės."

„Stiklainis sudužo, reikia šluotos."

„Pižama suplyšo, mums reikia siūlo ir adatos."

Turbūt ir patys norėtumėte išmėginti kiekvieną teiginį, bet šį kartą pradėkite kiekvieną teiginį žodeliu „tu". Pavyzdžiui: „Tu išpylei pieną. Tu sudaužei stiklainį. Tu suplėšei pižamą." Pastebite skirtumą? Dauguma žmonių tvirtina, kad „tu" verčia jausti kaltę, o po to gintis. Kai mes apibūdiname įvykį (užuot kalbėję apie tai, ką „tu padarei"), vaikui lengviau išgirsti problemą ir ją įveikti.

* * *

Aš buvau įsiutusi, kai abu mano sūnūs grižo vakarienės išsiteplioję žaliais dažais, bet nusprendžiau neprarasti savitvardos ir nerėkti ant jų. Žvilgtelėjau į įgūdžių sąrašą, kabojusį ant sandėliuko durų, ir pasinaudojau pirmuoju, kurį pamačiau: „Apibūdink tai, ką matai." Ir štai kas nutiko.

AŠ. Aš matau du berniukus, kurių rankos ir veidai ištepliotі žaliais dažais!

Jie susižvalgė ir nubėgo į vonią nusiprausti.

Po kelių minučių aš įžengiau į vonią ir vėl buvau pasiruošusi rėkti. Plytelės buvo aptaškytos dažais! Bet vėl pritaikiau tą patį įgūdį.

AŠ. Aš matau žalius dažus ant vonios sienų!!

Mano vyresnysis sūnus paėmė skudurą sakydamas: „Ateinam į pagalbą!" Po penkių minučių jis mane pakvietė dar kartą pažiūrėti.

AŠ. (*Pagal įgūdžių sąrašą.*) Matau, kad kažkas yra labai paslaugus ir išvalė visus žalius dažus vonioje.

Mano vyresnysis sūnus nudžiugo, tuo tarpu jaunesnysis prakalbo: „Aš dar išvalysiu kriauklę!"

Nebūčiau tuo patikėjusi, jeigu nebūčiau mačiusi savo akimis.

Įspėjimas. Šis įgūdis gali erzinti. Pavyzdžiui, vienas tėvas mums pasakojo, kad šaltą dieną stovėjo prie laukųjų durų ir ką tik įžengusiam sūnui pasakė: „Durys atidarytos." Sūnus pasipriešino: „Tai kodėl tu jų neuždarai?"

Grupė nusprendė, kad vaikas šį tėvo apibūdinantį teiginį suprato kaip užuominą: „Noriu, kad tinkamai pasielgtum." Taip pat grupė nusprendė, kad apibūdinantis teiginys veikia geriausiai, kai vaikas jaučia, kad jo pagalba yra tikrai reikalinga.

II. **Suteikite informacijos.** Informacijos suteikimas mums labiausiai patinka tuo, kad pasąmonėje suteikiate vaikui dovaną, kuria jis galės naudotis visą gyvenimą. Jis visam gyvenimui įsimins, kad „pienas surūgsta, kai nėra laikomas šaldytuve", „kad į atvirą žaizdą neturi patekti jokių nešvarumų", „prieš valgant vaisius reikia nuplauti", „kad palikus atidarytą pakuotę, sausainiai pasensta" ir taip toliau. Tėvai mums sakė, kad informacijos suteikimo įgūdis nėra sudėtingas. Jų nuomone, sudėtingiausia yra gale sakinio nepridėti įžeidimo, pvz.: „Nešvarių drabužių vieta yra skalbinių dėžėje. Tu niekada to neišmoksi, ar ne?"

Taip pat mums patinka suteikti vaikams informaciją todėl, kad vaikai tai priima kaip tam tikrą pasitikėjimo jais ženklą. Vaikas mano: „Suaugusieji pasitiki manimi ir tiki, kad aš elgsiuosi atsakingai, kai tik žinosiu faktus."

* * *

Monika grįžo iš skautų susitikimo ir buvo užsivilkusi uniformą. Ji pradėjo žaisti kieme ir aš turėjau tris ar keturis kartus sušukti norėdama priversti ją persirengti. O ji vis kartojo: „Kodėl?"

Aš vis kartojau: „Tu suplėšysi uniformą."

Galiausiai pasakiau: „Laisvalaikio kelnės skirtos žaisti kieme, o uniforma skirta dėvėti per skautų susitikimus."

Mano nuostabai, ji liovėsi žaisti ir nedelsdama nuėjo persirengti.

* * *

Tėvas pasidalijo patirtimi apie save ir savo neseniai įvaikintą penkiametį korėjietį sūnų.

Mes su Kimu ėjome aplankyti kaimyno, gyvenančio už vieno kvartalo, ir grąžinti jam kopėčių. Tuo metu, kai mes jau ruošėmės skambinti į duris, grupė gatvėje žaidžiančių vaikų rodė pirštais į Kimą ir rėkė: „Jis siauraakis! Jis siauraakis!" Kimas pažvelgė sutrikęs ir nusiminęs, nors ir nesuprato, ką tie žodžiai reiškė.

Mano galvoje sukosi daug minčių: „Jie net nežinojo, iš kurios šalies yra Kimas, maži suskiai... Norėčiau parodyti jiems, iš kur kojos dygsta, ir paskambinti jų tėvams, bet tada viskas pasibaigtų tuo, kad jie išlietų pyktį ant Kimo. Kaip bebūtų, čia ir jo kiemas, ir jis turės atrasti būdą kaip prisitaikyti."

Aš priėjau prie berniukų ir labai tyliai su jais pasikalbėjau. (Galbūt jie manė, kad šauksiu ant jų.) Po kiek laiko aš įėjau į kaimyno namus, bet palikau praviras duris. Aš nereikalavau, kad Kimas eitų vidun, o po penkių minučių pažvelgęs pro langą pamačiau, kad jis žaidžia su tais vaikais.

* * *

Aš pažvelgiau į trimetę Džesiką, lekiančią ant triratuko paskui aštuonmetį brolį, kuris dviračiu važiavo gatve. Laimei, nebuvo nė vieno automobilio. Aš šūktelėjau: „Džesika, du ratai gali važiuoti gatve, o trijų ratų vieta ant šaligatvio."

Džesika nulipo nuo triratuko, iškilmingai suskaičiavo ratus, nusivarė triratuką ant šaligatvio ir numynė tolyn.

Įspėjimas. Neteikite vaikams tokios informacijos, kurią jie ir taip žino. Pavyzdžiui, jeigu norėjote pasakyti dešimtmetei: „Pienas surūgsta, kai nėra laikomas šaldytuve", ji gali nuspręsti, kad jūs manote, jog ji kvaila, arba kad esate sarkastiškai nusiteikę.

III. **Vieno žodžio teiginiai.** Dauguma tėvų mums sakė, kad labai vertina šį įgūdį. Jie teigia, kad šis įgūdis sutaupo laiko, nereikia veltui aušinti burnos nuobodžiais paaiškinimais.

Paaugliai, su kuriais dirbome, sakė, kad jie taip pat teikia pirmenybę vienam žodžiui: „Durys"... „Šuo"... „Indai." Jie mano, kad tai malonus išsivadavimas nuo įprasto pamokslo.

Mūsų nuomone, pagrindinė vieno žodžio vertybė yra ta, kad vietoj griežto įsakymo mes suteikiame vaikui galimybę remtis savo iniciatyva ir savo paties protu. Kai išgirsta jus sakant „Šuo", turi pagalvoti: „Kas gi šuniui? Ak taip, aš dar neišvedžiau jo į lauką šią popietę... Turbūt bus geriausia, jeigu padarysiu tai dabar."

Įspėjimas. Nevartokite savo vaiko vardo, kaip vieno žodžio teiginio. Kai vaikas išgirsta „Siuze" daug kartų per dieną, vardas pradeda asocijuotis su nepritarimu.

IV. **Apibūdinkite, ką jaučiate.** Daugumai tėvų palengvėjo supratus, kad gali būti naudinga pasidalyti savo tikraisiais jausmais su vaikais ir visai nereikia būti amžinai kantriam. Vaikai nėra trapūs. Jie puikiai gali susidoroti su įvairiais teiginiais.

„Dabar ne pats geriausias laikas mamai žiūrėti į tavo kūrinį. Aš jaučiuosi įsitempusi ir išsiblaškiusi. Po vakarienės sugebėsiu sutelkti dėmesį ir tinkamai jį įvertinti."

„Gera mintis laikytis nuo manęs atokiau kurį laiką. Aš jaučiuosi suirzusi ir tai neturi nieko bendro su tavimi."

Vieniša mama, auginanti du mažus vaikus, pasakė, kad nusivildavo savimi, nes dažnai neturėdavo pakankamai kantrybės. Galiausiai ji nusprendė susitaikyti su tuo ir leisti vaikams apie tuos jausmus sužinoti.

Ji sakydavo: „Dabar turiu tiek pat kantrybės, kiek arbūzas." Truputėlį vėliau: „Na, šiuo metu turiu tiek kantrybės, kiek jos turi greipfrutas." Dar vėliau ji pareikšdavo: „Dabar kantrybė maždaug žirnio dydžio. Manau, mums reikėtų liautis, kol jis nesudžiūvo."

Ji žinojo, kad vaikai visa tai priėmė rimtai, nes vieną vakarą jos sūnus pasakė: „Mamyte, kokio dydžio tavo kantrybė dabar? Ar galėtum šįvakar paskaityti mums pasaką?"

Kiti tėvai išreiškė susirūpinimą dėl savo jausmų apibūdinimo. Ar tai, kad jie pasidalys nuoširdžiomis emocijomis, nepavers jų pažeidžiamais? Tarkime, jie pasako vaikui: „Tai mane liūdina", o vaikas atsako: „Ir kam tai rūpi?"

Mūsų patirtis parodė, kad vaikai, kurių jausmai yra gerbiami, labiau linkę gerbti suaugusiųjų jausmus. Bet vis tiek gali būti pereinamasis laikotarpis, kai gali sulaukti šaltai sakant: „Na, ir kam tai rūpi?" Tada galite leisti vaikui suprasti: „Man rūpi. Man rūpi, kaip aš jaučiuosi. Ir man rūpi, kaip tu jautiesi. Ir aš tikiuosi tokios šeimos, kurioje kiekvienam rūpi, ką jaučia kitas."

Įspėjimas. Kai kurie vaikai labai jautriai reaguoja į tėvų nepritarimą. Jiems toks tvirtas teiginys, kaip: „Aš piktas" arba „Tai mane siutina" yra daugiau, nei jie gali pakelti. Kerštaudami jie agresyviai atsakys: „Na, tada aš irgi pykstu

ant tavęs!“ Tokiems vaikams geriausia tiesiog išdėstyti savo lūkesčius. Pavyzdžiui: „Aš pykstu ant tavęs už tai, kad tampai katiną už uodegos.“ Būtų daug naudingiau pasakyti: „Aš tikiuosi, kad tu gražiai elgsiesi su gyvūnais.“

V. **Parašykite raštelį.** Daugumai vaikų patinka gauti raštelius, ir tiems, kurie moka skaityti, ir tiems, kurie nemoka. Mažuosius dažniausiai užvaldo susidomėjimas, gavus atspausdintą žinutę nuo savo tėvų. Tai paskatina ir pačius vaikus atsakyti tėvams raštu ar nupiešti piešinį.

Vyresniems vaikams taip pat patinka gauti raštelius. Grupė paauglių, su kuriais dirbome, mums papasakojo, kad raštelis gali padėti pasijusti geriau: „Lyg gautum laišką iš draugo.“ Jie buvo sujaudinti fakto, kad taip rūpi tėvams, jog jie nepagaili laiko ir jėgų jiems parašyti. Vienas jaunuolis pastebėjo, kad labiausiai rašteliuose vertina tai, kad „jie nepradeda rėkti“.

Tėvai sako, kad jiems taip pat patinka žinutės. Jie teigia, kad tai greitas, lengvas būdas bendrauti su vaiku. Toks, kuris dažniausiai palieka malonų pojūtį.

Viena mama pasakojo, kad ant virtuvės stalo ji laiko bloknotą ir seną kavos puodelį, pilną pieštukų. Kelis kartus per savaitę ji atsiduria tokioje situacijoje, kai vaikai nebeklauso jos pasikartojančių frazių. Tada ji būna jau bepasiduodanti ir pasirengusi visus buities darbus nudirbti pati.

Visais šiais atvejais paimti pieštuką lengviau negu rėkti.

Štai keli raštelių pavyzdžiai

BRANGUS BILI,

PASKUTINĮ KARTĄ BUVAU LAUKE ŠĮ RYTĄ.
PASIGAILĖK MANĘS.

TAVO ŠUO HARIS.

BRANGI SIUZANA,

ŠIĄ VIRTUVĘ REIKĖTŲ SUTVARKYTI.
PRAŠAU ATKREIPTI DĖMESĮ Į:

1. KNYGAS ANT ŠALDYTUVO;

2. BATUS TARPDURYJE;
3. ŠVARKELĮ ANT GRINDŲ;
4. SAUSAINIŲ TRUPINIUS ANT STALO.

IŠ ANKSTO DĖKOJU
MAMA

SKELBIMAS

PASAKA BUS SKAITOMA ŠĮVAKAR SEPTINTĄ VALANDĄ
TRISDEŠIMT MINUČIŲ. KVIEČIAMI VAIKAI,
APSIVILKĘ PIŽAMAS IR IŠSIVALĘ DANTIS.

MYLINTYS MAMA IR TĖTIS

Trumpi rašteliai nėra būtini, tačiau tai tikrai gali padėti. Tiesa, kartais situacijos būna rimtos ir visai netinka juokauti. Prisiminėme vieną tėvą, kuris mums papasakojo, kaip duktė sugadino jo naują kompaktinę plokštelę, paliko ją ant grindų ir kažkas ant jos užlipo. Jis sakė, kad jeigu nebūtų galėjęs išlieti pykčio rašydamas, tai būtų nubaudęs dukterį. Bet... jis parašė:

Elison,

AŠ VERDU!!!
Mano nauja kompaktinė plokštelė
buvo paimta be mano leidimo,
dabar ji sulaužyta, todėl nebegroja.

PIKTAS TĖTIS

Šiek tiek vėliau tėvas sulaukė dukters raštelio:

Brangus tėti,

Aš labai apgailestauju. Nupirksiu tau kitą kompaktinę
plokštelę šį šeštadienį, nepaisant to, kiek ji kainuos,
tą sumą tu gali nurašyti iš mano kišenpinigių.

Elison

Mes nepaliaujame stebėtis, kaip vaikai, kurie nemoka skaityti, sugeba „perskaityti" raštelius, kuriuos tėvai jiems parašo. Štai jaunos, dirbančios mamos pasakojimas.

Tos dvidešimt minučių, kai aš grįžusi namo po darbo bandau paruošti vakarienę, o vaikai laksto pirmyn ir atgal nuo šaldytuvo prie duoninės, man yra pats baisiausias laikas. Kai vakarienė jau garuoja ant stalo, jie nebeturi apetito.

Kartą pakabinau kreidelėmis užrašytą raštelį ant durų:

IKI VAKARIENĖS
VIRTUVĖ UŽDARYTA

Mano keturmetis nedelsiant norėjo sužinoti, kas ten parašyta. Aš paaiškinau kiekvieną žodį. Jis taip pagarbiai žiūrėjo į tą raštelį, kad net nekėlė kojos į virtuvę. Jis tiesiog žaidė su sesute už durų, kol nukabinau raštelį ir pakviečiau juos vidun.

Kitą vakarą vėl pakabinau raštelį. Darydama mėsainius girdėjau, kaip sūnus aiškina kiekvieno žodžio reikšmę savo dvimetei sesutei. Vėliau pamačiau, kaip ji rodė pirštu į kiekvieną žodį ir „skaitė": „Virtuvė... uždaryta... iki... vakarienės."

Vieną neįprastą raštelio istoriją papasakojo mama, kuri kelias valandas per dieną mokėsi. Štai jos istorija.

Silpnumo akimirką aš pasisiūliau surengti dvidešimties žmonių susirinkimą savo namuose. Skubėjau viską suruošti laiku, tad teko anksčiau išeiti iš mokyklos.

Grįžusi apžvelgiau namus, ir mano širdis nuriedėjo į kulnus. Aplink buvo baisi netvarka – krūvos laikraščių, laiškų, knygų, žurnalų, apšnerkšta vonia, nepaklotos lovos. Turėjau šiek tiek daugiau nei dvi valandas viskam sutvarkyti, ir mane apėmė isterija. Vaikai turėjo grįžti bet kurią minutę, ir aš žinojau, kad nerasiu savyje jėgų susidoroti su menkiausiu jų reikalavimu ar barniais.

Bet visai nenorėjau kalbėti ar aiškinti. Nusprendžiau parašyti raštelį, bet namuose nebuvo nė vieno neapkrauto paviršiaus, kur galėčiau jį pa-

dėti. Taigi pagriebiau gabalą kartono, pradūriau jame skyles, pravėriau siūlą ir pasikabinau ant kaklo iškabą:

<u>ŽMOGUS – UŽDELSTO VEIKIMO BOMBA</u>
SUNERVINTA AR SUERZINTA – SPROGS!!!
ATVYKSTA SVEČIAI
REIKALINGA SKUBI PAGALBA!

Tada kaip pasiutusi puoliau tvarkytis. Grįžę namo vaikai perskaitė raštą ir savanoriškai pasisiūlė susitvarkyti knygas ir žaislus. Vėliau, nors nepratariau nė žodžio, jie pasiklojo savo lovas ir net paklojo manąją! Neįtikėtina.

Suskambus skambučiui aš kaip tik ruošiausi tvarkyti vonią. Akimirką supanikavau, bet, laimei, tai buvo tik pasiuntinys, atvežęs papildomų kėdžių. Mostelėjau jam, kad užeitų, ir stebėjausi, kodėl jis neina vidun. Jis tiesiog toliau spoksojo man į krūtinę.

Pažvelgiau žemyn ir supratau kodėl. Buvau bepradedanti aiškintis, bet jis mane pertraukė ir pasakė: „Nesijaudinkite, ponia. Nusiraminkite. Tiesiog pasakykite, kur norėtumėte, kad padėčiau kėdes, ir aš jas sunešiu."

* * *

Dažnai tėvai klausia: „Jeigu tinkamai taikysiu šiuos įgūdžius, ar mano vaikai visada reaguos?" Mūsų atsakymas: „Tikimės, kad ne. Juk vaikai nėra robotai, be to, mūsų tikslas nėra pateikti daugybę technikų, kad galėtumėte manipuliuoti vaiku."

Mūsų tikslas yra paskatinti tai, ką vaikai turi geriausią – jų mąstymą, jų iniciatyvumą, atsakomybės jausmą, humoro jausmą, sugebėjimą jautriai reaguoti į kitų poreikius.

Mes norime padaryti galą kalboms, kurios slopina entuziazmą, ir sukurti tokią kalbą, kuri puoselėtų savigarbą.

Norime sukurti palankią emocijoms aplinką, kuri skatina vaikus bendradarbiauti, kad jie rūpintųsi ir savimi, ir mumis.

Mes norime parodyti pagarbaus bendradarbiavimo pavyzdį ir tikimės, kad mūsų vaikai taip bendraus su mumis – dabar, paauglystėje ir tapę suaugusiais mūsų draugais.

3 Alternatyvos bausmėms

I DALIS

Ar pastebėjote, kad pradėjus taikyti kai kuriuos įgūdžius, skatinančius bendradarbiavimą, prireikė nemažai svarstymų ir savitvardos nepasakyti to, ką esate įpratę sakyti. Daugeliui mūsų sarkazmas, moralai, įspėjimai, barniai ir grasinimai buvo pažįstami iš vaikystės. Ne taip jau lengva atsikratyti senų įpročių.

Net ir išklausę seminarus tėvai dažnai būdavo nusiminę, kad vis dar pasakydavo vaikams tai, ko visai nenorėjo pasakyti. Vienintelis skirtumas buvo tas, kad dabar jie suprasdavo, ką pasakė blogai, o tai jau tam tikra pažanga. Tai pirmasis žingsnis pokyčių link.

Ir man pačiai nebuvo lengva keistis: „Vaikai, kas jums darosi? Jūs nuolat pamirštate išjungti šviesą vonioje." Tada supykdavau ant savęs ir nuspręsdavau daugiau niekada taip nebekalbėti. Bet ir vėl tai pasikartodavo. Sąžinės graužatis. „Niekada to neišmoksiu... Ar galėjau pasakyti kitaip?.. Žinau... Turėjau pasakyti: „Vaikai, vonioje dega šviesa." Arba dar geriau: „Vaikai, šviesa!" Vėliau jaudindavausi, kad nebeturėsiu progos pasitaisyti.

Bet nebuvo dėl ko jaudintis. Jie visada palikdavo vonioje įjungtą šviesą. Kai jau buvau pasirengusi šūktelėti taip, kaip reikia, kažkuris nubėgo ir išjungė šviesą. Pasisekė!

Taip pat buvo atvejų, kai pasakydavau taip, kaip reikia, bet niekas nepasikeisdavo. Vaikai arba ignoruodavo mano žodžius, arba priešgyniaudavo. Kai taip atsitikdavo, norėdavau padaryti vienintelį dalyką – NUBAUSTI JUOS!

Norėdami geriau suprasti, kas atsitinka tarp žmonių, kai vienas iš jų baudžia kitą, paanalizuokite dvi situacijas ir atsakykite į pateiktus klausimus.

Pirma situacija

MAMA. Liaukis bėgioti pirmyn ir atgal tarp lentynų... Noriu, kad eitum šalia vežimėlio, kol mes apsipirkinėjame... Kodėl tu viską lieti? Aš pasakiau: „Nepabėk nuo vežimėlio!“ Padėk atgal tuos bananus... Ne, mes jų nepirksime; namuose dar turime ne vieną... Baik spaudyti pomidorus! Įspėju tave, jeigu neklausysi, tai pasigailėsi... Patrauk rankas, supratai? Aš pati išrinksiu ledus... Tu vėl bėgioji. Nori nukristi?

Gerai, nuspręsta!! Ar supranti, kad vos nepartrenkei tos senyvos moters? Tu būsi nubaustas. Šįvakar negausi nė vieno šaukštelio ledų. Galbūt tada nelakstysi kaip laukinis gyvūnas!

Antra situacija

TĖVAS. Bili, ar naudojaisi mano pjūklu?

BILIS. Ne.

TĖVAS. Ar tikrai?

BILIS. Prisiekiu, net neliečiau jo!

TĖVAS. Tai kaip tada aš galėjau jį rasti numestą lauke, aprūdijusį, šalia kartingo, kurį remontuojate kartu su draugu?

BILIS. Ak taip! Mums reikėjo jo praėjusią savaitę, kažką pjovėme, o po to pradėjo lyti ir mes nuėjome vidun, turbūt pamiršau.

TĖVAS. Taigi tu pamelavai!

BILIS. Nemelavau, aš iš tikrųjų pamiršau.

TĖVAS. Kaip pamiršai plaktuką praėjusią savaitę ir atsuktuvą prieš dvi savaites!

BILIS. Tėti, aš nenorėjau. Kartais tiesiog pamirštu.

TĖVAS. Tu ne tik nebeturėsi galimybės pasinaudoti mano įrankiais, bet dar ir už melavimą rytoj liksi namuose, kai mes visi važiuosime į kiną! Gal tada pagerės tavo atmintis.

Klausimai

1. Kas paskatino tėvus nubausti vaikus?

Pirma situacija: ______________________________

____

____

Antra situacija: ______________________________

____

____

2. Ką, jūsų nuomone, jautė vaikai, kai juos nubaudė?

Pirma situacija: ______________________________

____

____

Antra situacija: ______________________________

____

____

Bausti ar nebausti?

Paprastai aš klausiu: „Kodėl? Kodėl mes baudžiame?“

Štai keli tėvų atsakymai:

„Jeigu jų nenubausi, tai vaikai bandys išsisukti net įvykdę žmogžudystę.“

„Kartais jaučiuosi tokia nusivylusi, kad nežinau ką daugiau daryti.“

„Jeigu aš jo nenubausiu, tai kaip vaikas supras, kad tai, ką jis padarė, yra blogai ir kad taip daryti negalima?“

„Baudžiu savo sūnų todėl, kad tai vienintelis dalykas, kurį jis supranta.“

Štai ką išgirdau, kai paprašiau tėvų papasakoti, ką jausdavo, kai vaikystėje juos nubausdavo:

„Aš nekęsdavau savo mamos. Galvodavau: „Kokia ji bjaurybė.“ Jausdavausi labai prasikaltusi.“

„Aš galvodavau: „Mano tėtis teisus. Aš bloga. Aš verta bausmės.“

„Įsivaizduodavau, kad labai susirgsiu, ir tada jie gailėsis dėl to, ką man padarė.“

„Pamenu, kaip galvodavau: „Jie tokie bjaurūs. Aš jiems parodysiu. Ir vėl taip darysiu, tik kitą kartą jie manęs nepričiups.“

Kuo daugiau tėvai pasakojo, tuo geriau suprato, kad bausmės sukelia neapykantos, keršto, paniekos, kaltės, gėdos jausmus, vaikas ima gailėtis savęs. Nepaisant to, jie vis dar nerimavo:

„Jeigu pasiduosiu ir nebebausiu vaiko, ar neleisiu jam užlipti man ant galvos?“

„Bijau prarasti savo svarbiausią būdą suvaldyti vaiką ir likti bejėgė.“

Aš supratau jų susirūpinimą. Pamenu, kaip klausiau daktaro Haimo Ginotto: „Kada galima bausti vaiką, kuris tave ignoruoja ir net niekina? Ar vaikas, kuris blogai elgiasi, neturėtų sulaukti kokių nors pasekmių?“

Jis pasakė, kad vaikas turėtų patirti savo blogo elgesio pasekmes, bet ne bausmės kartėlį. Jo nuomone, bausmėms nėra vietos rūpestingoje šeimoje.

Aš primygtinai jį spaudžiau: „Bet įsivaizduokite, kad vaikas ir toliau neklauso. Ar tada jau galima jį bausti?“

Daktaras H. Ginottas pasakė, kad pagrindinis bausmės trūkumas yra tas, kad ji neduoda laukiamų rezultatų, kad tik atitraukia dėmesį. Vietoj to, kad vaikas gailėtųsi ir galvotų, kaip pasitaisyti, jis fantazuoja apie tai, kaip atkeršys. Kitais žodžiais tariant, bausdami vaiką, mes sutrikdome labai svarbų vidinį procesą, kurio metu jis pats turėtų suvokti savo blogo elgesio pasekmes.

Požiūris, kad bausmė neduoda laukiamų rezultatų, o tik atitraukia dėmesį, man buvo naujas. Bet iškilo kitas klausimas – ką aš turėčiau daryti užuot bausdama?

Dabar pagalvokite, ar tėvai galėjo nebausti vaikų tose situacijose? Atsakykite:

1. Kokiais būdais galima būtų sudrausminti vaiką prekybos centre?

____

____

____

---

2. Kokiais būdais galima būtų sudrausminti vaiką, kuris paėmė tėvo įrankius ir nepadėjo jų atgal?

Mane visuomet stebina tėvų išradingumas. Duokite jiems šiek tiek ramybės ir laiko, ir jie sugalvos daugybę būdų, kaip nebausti vaiko ir suvaldyti jį tam tikroje situacijoje. Štai ką pasiūlė vienos grupės tėvai:

Mama su vaiku namuose galėtų įsivaizduoti prekybos centrą, susikurti panašių dekoracijų. Žaisdami aptartų pagrindines elgesio prekybos centre taisykles.

Kartu jie galėtų parašyti knygą, iliustruoti ją piešiniais ir pavadinti *Jonas eina į prekybos centrą*. Į knygą galėtų būti įtrauktos ir Jono, aktyvaus pirkėjų komandos nario, pareigos – padėti stumti vežimėlį, sukrauti, iškrauti, surūšiuoti prekes.

Arba Jonukas drauge su mama galėtų sudaryti (parašyti arba nupiešti) pirkinių sąrašą, numatyti, kuriuos produktus turės surasti ir įdėti į pirkinių krepšį pats Jonas.

Tėvas su sūnumi galėtų sukurti įrankių kortelių sistemą (kaip bibliotekoje), kai kiekvieną daiktą reikia patikrinti ir grąžinti atgal, prieš paimant kitą.

Tėvas kito gimtadienio proga galėtų nupirkti sūnui jaunojo meistro rinkinį. Arba sūnus gali pradėti pats taupyti tokiam rinkiniui.

Visi šie pasiūlymai susiję su prevencija. Būtų nuostabu, jeigu visada galėtume užbėgti problemoms už akių ir suplanuoti jų sprendimą iš anksto? Tais atvejais, kai jau nebeturėsite nei energijos, nei įžvalgos, siūlome kelis būdus, kaip išvengti bausmių.

ALTERNATYVOS BAUSMĖMS

1. Parodykite, kaip būti paslaugiam.
2. Tvirtai nepritarkite vaiko elgesiui (nekritikuodami vaiko).
3. Išdėstykite savo lūkesčius.
4. Suteikite galimybę rinktis.
5. Imkitės veiksmų.
6. Leiskite vaikui patirti savo blogo elgesio pasekmes.

ALTERNATYVOS BAUSMĖMS

Vietoj



Paaiškinkite kaip būti paslaugiam



Vietoj



Tvirtai nepritarkite vaiko elgesiui
(nekritikuokite vaiko charakterio)



ALTERNATYVOS BAUSMĖMS

Vietoj



Leiskite rinktis



Vietoj

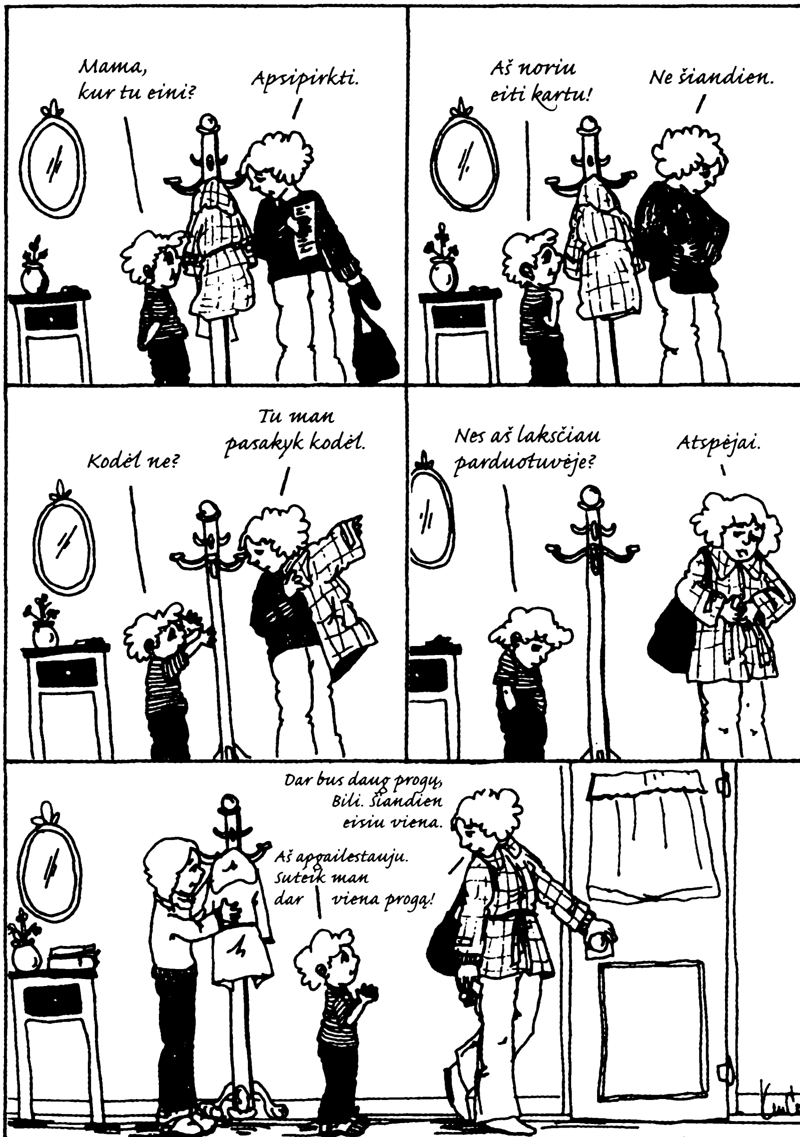


Imkitės veiksmų



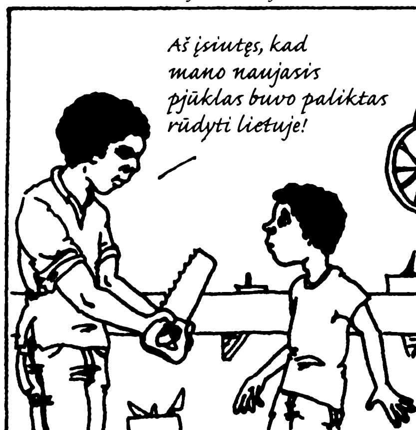
Įsivaizduokite, kad vaikas elgiasi siaubingai ir mama priversta išeiti iš parduotuvės. Kas tada? Kitą dieną, užuot pamokslavusi ir moralizavusi, ji gali leisti vaikui patirti blogo elgesio pasekmes.

LEISKITE JAM PATIRTI PASEKMES



ALTERNATYVOS BAUSMĖMS

Tvirtai išsakykite savo jausmus

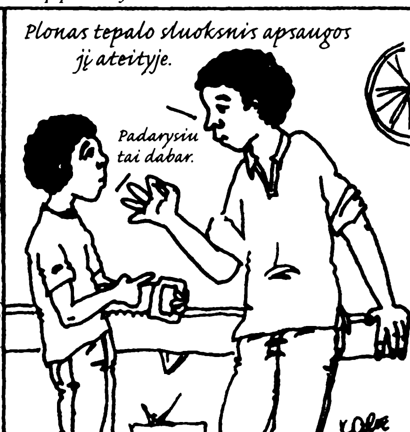


Išdėstykite savo lūkesčius



Parodykite vaikui, kaip pasitaisyti





Daugeliui vaikų bet kuris iš šių paaiškinimų bus pakankamas paskatinimas elgtis atsakingiau.

ALTERNATYVOS BAUSMĖMS *(Tęsinys)*

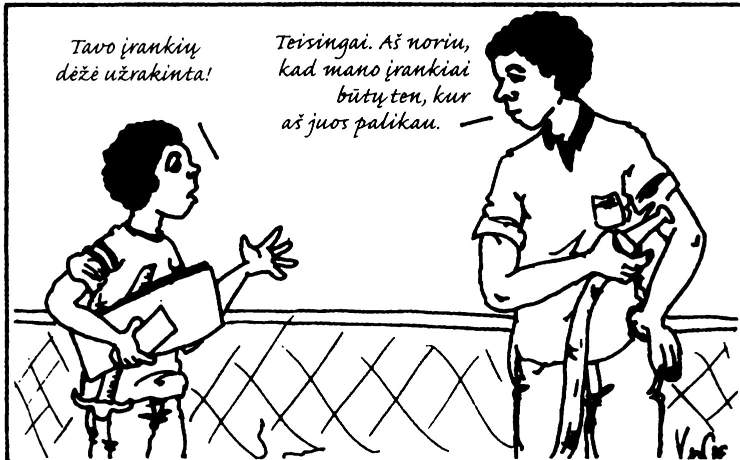
Tarkime, kad vaikas ir toliau ima tėvo įrankius ir pamiršta juos grąžinti.

Leiskite rinktis



Vis tiek vaikas ir toliau elgiasi taip pat...

Imkitės veiksmų



Kaip dar tėvai gali kovoti su nuolatine drausmingumo stoka? Vieno seminaro pabaigoje mama papasakojo, jog jai nepavyksta susitarti su sūnumi, kad jis namo grįžtų laiku. Ji minėjo nuolatinius pasiteisinimus, netesėtus pažadus ir sulaužytus laikrodžius. Jai bekalbant pasigirdo kitų tėvų atodūsiai, tad buvo aišku, kad ši problema vargina ne ją vieną.

Prieš kitą seminarą paruošiau grupei pratimą. Parinkau situaciją ir perkūriau ją taip, kaip, mano manymu, ją mato Bobis. Tada pateikiau tris galimus variantus, kaip tėvai galėtų paveikti Bobį.

Išbandykite šį pratimą patys. Perskaitę Bobio istoriją ir galimas tėvų reakcijas parašykite, kaip, jūsų nuomone, Bobis galėtų jaustis.

Bobio istorija. Man patinka po pamokų su draugais žaisti mokyklos žaidimų aikštelėje. Aš žinau, kad be penkiolikos minučių šeštą turiu būti namuose, bet kartais tiesiog pamirštu. Vakar ir užvakar grįžau namo pavėlavęs. Mama ant manęs labai supyko, tad pažadėjau, kad paklausiu draugų, kiek valandų. Nenorėjau, kad mama vėl rėktų ant manęs. Draugas pasakė, kad jau penkiolika minučių po šešių. Aš iškart baigiau žaisti ir visą kelią namo bėgau. Paaiškinau mamai, kad aš nepamiršau paklausti, kiek valandų, bet buvo jau per vėlu, ir aš bėgau namo taip greit, kaip tik galėjau.

Pirmoji reakcija

„Man jau atsibodo tavo pasiaiškinimai! Daugiau nebegalima tavimi pasitikėti. Na, šį kartą tu būsi nubaustas. Kitą savaitę kiekvieną dieną po pamokų eisi tiesiai namo. Ir negalvok, kad tiesiog dykinėsi ir žiūrėsi televizorių, nes net jeigu manęs nebus namuose, pasakysiu auklei, kad tau negalima žiūrėti televizoriaus. Dabar gali keliauti į savo kambarį, nes vakarienė baigta."

Ką Bobis galėtų sau pasakyti?

____

____

____

____

Antroji reakcija

„Ak mielasis, tu visas sukaitęs nuo bėgimo. Paimsiu drėgną servetėlę ir nuvalysiu tau veidą. Pažadėk man, kad daugiau niekada nebevėluosi."

„Aš tampu nervų kamuoliuku. Dabar eik į vidų ir nusiplauk rankas, prašau paskubėk, nes tavo vakarienė baigia atšalti... Ak, gal mamytė tau ją truputėlį pašildys."

Ką Bobis galėtų sau pasakyti?

____

____

____

____

Trečioji reakcija

„Tu sakai, kad padarei pažangą, ir man malonu tai girdėti. Bet aš vis dar nusiminusi. Aš nenoriu vėl jaudintis, kai tu negrįžti namo be penkiolikos minučių šeštą. Tikiuosi, kad galiu tavimi pasikliauti."

„Vištienos nebeliko, bet jeigu nori valgyti, gali pasidaryti sumuštinį."

Ką Bobis galėtų sau pasakyti?

____

____

____

____

Akivaizdu, kad nežinome, ką pasakytų „tikrasis" Bobis. Bet štai ką pasakė tėvai, kurie atliko šį pratimą. Jų nuomone, pirmoji reakcija buvo per griežta. (Vaikas galvotų: „Ji bloga. Aš jai atkeršysiu.") Antroji mama buvo tikra ištižėlė. (Vaikas galvotų: „Aš išsisuksiu iš bet kokios situacijos.") Trečioji reakcija buvo tinkamiausia. Mama buvo kategoriška, nors ir nebaudė. (Jos vaikas galvotų: „Mama tikrai supyko. Nuo šiol geriau grįšiu namo laiku. Be to, ji pasitiki manimi, negaliu jos nuvilti... Ir aš nenoriu sumuštinio.")

Tada mūsų grupės mama grįžusi namo išmėgino naują metodą. Ir jis buvo veiksmingas – tris savaites. Po to Bobis vėl pradėjo vėluoti. Mama visiškai nebežinojo ką daryti. Jai apibūdinant savo frustraciją, grupėje kilo daugybė klausimų: „Ką tokiu atveju galima būtų padaryti?“ „Įsivaizduokit, kad jūs iš tikrųjų jau viską išbandėte, o vaikas vis tiek elgiasi taip pat?“ „Ką mes galime padaryti, kai nebelieka jokio kito būdo, tik bausmė?“

Kai problema ir toliau kartojasi, dažniausiai galime teigti, kad ji sudėtingesnė, negu mums atrodė iš pradžių. Sudėtingesnėms problemoms reikia ir sudėtingesnių įgūdžių. Tėvų patarėjai, derybininkai, skyrybų konsultantai sugalvojo puikų metodą, kaip išspręsti keblius konfliktus.

PROBLEMOS SPRENDIMAS

Pirmas žingsnis. Kalbėkite apie vaiko jausmus ir poreikius.

Antras žingsnis. Kalbėkite apie savo jausmus ir poreikius.

Trečias žingsnis. Kartu pamąstykite ir sugalvokite abiem pusėms priimtiną sprendimą.

Ketvirtas žingsnis. Užrašykite visas mintis – be išankstinio vertinimo.

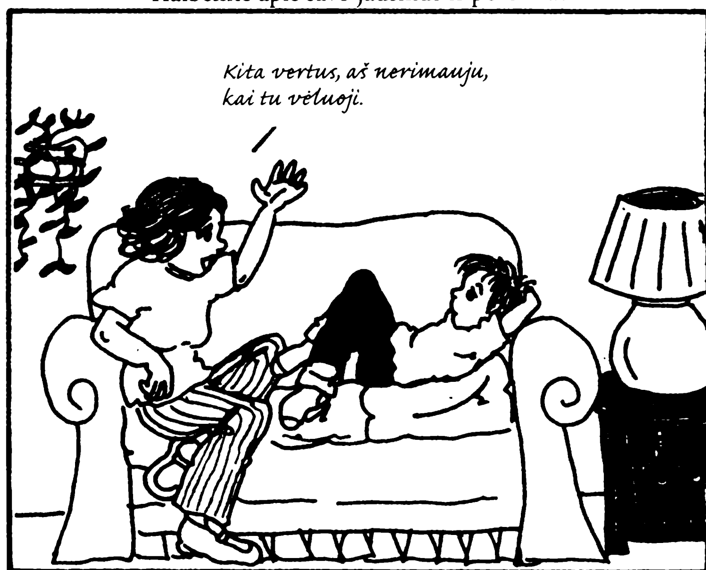
Penktas žingsnis. Nuspręskite, kurie pasiūlymai jums patinka, kurie nepatinka ir kuriais planuojate vadovautis.

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Pirmas žingsnis
Kalbėkite apie vaiko jausmus ir poreikius

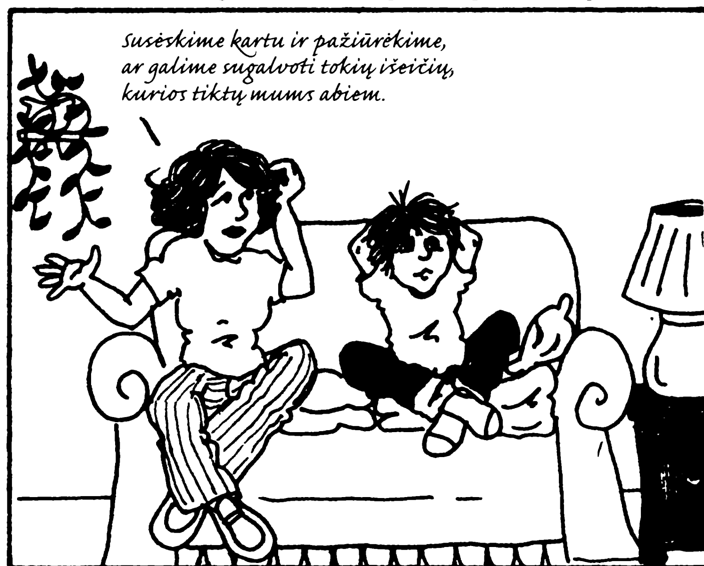


Antras žingsnis
Kalbėkite apie savo jausmus ir poreikius



PROBLEMŲ SPRENDIMAS *(Tęsinys)*

Trečias žingsnis
Pamąstykite ir sugalvokite abiem pusėms priimtiną sprendimą



Ketvirtas žingsnis
Užrašykite visas mintis – be išankstinio vertinimo



PROBLEMŲ SPRENDIMAS *(Tęsinys)*

Penktas žingsnis
Nuspręskite, kurie pasiūlymai jums patinka, kurie nepatinka ir kuriais planuojate vadovautis



Problemų sprendimo žingsnius papasakojau apibendrintai, ir tėvai nusprendė, kad būtų naudinga situaciją suvaidinti. Aš vaidinau mamą, o tikroji mama vaidino savo sūnų Bobį. Štai dialogas, kurį mes vaidinome. Tikrasis dialogas buvo įrašytas į diktofoną. Mama nuoširdžiai stengėsi įsijausti į savo sūnaus vaidmenį:

MAMA. Bobi, norėčiau su tavimi apie kai ką pakalbėti. Ar turi dabar laiko?

BOBIS. (*Įtariai.*) Turiu, kas atsitiko?

MAMA. Noriu pakalbėti apie tai, kad vakarienės reikia grįžti laiku.

BOBIS. Aš tau sakiau, aš stengiausi. Bet aš visada turiu išeiti per patį žaidimo įkarštį!

MAMA. Ar ne?

BOBIS. Daugiau niekam nereikia grįžti taip anksti, kaip man. Niekam!

MAMA. Hmm.

BOBIS. Ir turiu nuolat visų klausinėti kiek valandų, nes mano kvailas laikrodis sulūžo, ir jie visada man mesteli: „Užsičiaupk, įkyruoli!"

MAMA. Ak, tai gali skaudinti.

BOBIS. Taip! Po to Kenis vadina mane mažvaikiu.

MAMA. Ir dar tai!.. Kaip suprantu, kiti vaikai tave labai spaudžia, kad pasiliktum.

BOBIS. Būtent!

MAMA. Bobi, ar žinai, ką aš apie tai galvoju?

BOBIS. Taip, tu nori, kad laiku grįžčiau namo.

MAMA. Yra dalis tiesos, bet svarbiausia, kad aš jaudinuosi, kai tu vėluoji.

BOBIS. Tu nesijaudink!

MAMA. Norėčiau nesijaudinti... Klausyk, susėskime kartu ir aptarkime šią problemą, pažiūrėsim, ar galime sugalvoti tokių išeičių, kurios tiktų mums abiem. (Mama išsitraukia pieštuką.) Pradėk tu.

BOBIS. Aš pavėluosiu, bet tu nesijaudinsi.

MAMA. Gerai, rašau. Kas dar?

BOBIS. Aš nebežinau...

MAMA. Aš turiu idėją. Aš galėčiau ateiti į žaidimų aikštelę tavęs pasiimti.

BOBIS. Ne... Tai bloga mintis.

MAMA. Mes užrašome visas mintis. Vėliau nuspręsime, kurios mums patinka ir kurios ne. Kas dar?

BOBIS. (*Ilga pauzė.*) Turbūt galėčiau susitaisyti laikrodį.

MAMA. (*Rašo: „Sutaisyti laikrodį.“*) Dar kas nors?

BOBIS. Kodėl mes visada turime valgyti kartu? Negali tiesiog palikti man mano vakarienę?

MAMA. (*Rašo: „Palikti vakarienę.“*) Dienos dabar ilgesnės. Manau, galime vakarieniauti penkiolika minučių vėliau.

BOBIS. Tik penkiolika minučių!

MAMA. Tu norėtum dar vėliau. Hmm. (*Rašo: „Vakarieniauti penkiolika minučių vėliau.“*) Dar turi minčių, ar jau galime peržvelgti mūsų sąrašą ir nuspręsti, ką norėtume išbraukti ir ką palikti?

BOBIS. Pažiūrėkime.

MAMA. (*Skaito.*) Galimi sprendimai.
Bobis grįžta namo pavėlavęs. Mama nesijaudina.
Pasiimti Bobį iš žaidimų aikštelės.
Sutaisyti laikrodį.
Palikti vakarienę orkaitėje.
Vakarieniauti penkiolika minučių vėliau.

BOBIS. Išbrauk punktą, kad tu turi pasiimti mane kiekvieną dieną. Kenis tikrai mane dar labiau erzintų, jeigu taip darytum.

MAMA. Gerai... Na, turiu išbraukti ir: „Grįžta pavėlavęs.“ Esmė ta, kad aš jaudinuosi. Bet apsvarstykime kitą punktą. Manau, kad vakarieniauti galėtume penkiolika minučių vėliau. Ar papildomos penkiolika minučių padės?

BOBIS. Ne... Na, gal truputį.

MAMA. Taip pat manau, kad jeigu žinočiau iš anksto, retsykiais galėčiau palikti tavo vakarienę orkaitėje.

BOBIS. Taip, ir dar palik punktą: „Sutaisyti laikrodį."

MAMA. Bet laikrodis sugedo jau antrą kartą ir man būtų pikta, jeigu vėl reikėtų mokėti už jo taisymą.

BOBIS. Aš turiu susitaupęs pinigų. Beveik keturis dolerius. Ar to pakaktų laikrodžiui pataisyti?

MAMA. Nelabai... Bet tai, be abejonės, padėtų. Manau, kad mes su tėčiu galime sumokėti likusią sumą.

BOBIS. Aš būsiu atsargus, pažadu. Nusisegsiu jį, kai su Keniu eisime imtynių... O žaisdamas vis užmesiu akį, kad žinočiau, kada grįžti namo.

MAMA. Tikrai?.. Hmm. (*Žiūri į sąrašą.*) Vadinasi, nusprendėme. Vakarienė bus po šešių penkiolika, galėsi pažaisti penkiolika minučių ilgiau. Per pusę sumokėsime už laikrodžio taisymą. Ir retsykiais, jeigu iš anksto mane įspėsi, paliksiu tavo vakarienę orkaitėje. Ar pritari?

BOBIS. Gerai!

Per kitą mūsų susitikimą visi klausinėjo Bobio mamos: „Ar pabandei?.. Kaip pavyko?"

Ji nusišypsojo ir pasakė, kad pabandė jau tą patį vakarą ir kad Bobį ta idėja labai suintrigavo. „Tai buvo beveik smagu." Ji pasakė. „Pasikalbėjome ir išsiaiškinome, jog jis nemėgsta segėti laikrodžio, bet jam patiko mintis vakarieniauti penkiolika minučių vėliau, tad jis išgirdęs gaisrinės laikrodžio signalą iškart keliaus namo."

„Ir iki šiol jis laikosi savo žodžio!"

Lyg ir paprasta, ar ne? Bet iš tikrųjų sudėtinga. Galima išmokti tam tikrus žingsnius, bet sunkiausia pakeisti savo požiūrį. Turime liautis galvoti apie vaiką kaip apie „problemą", kurią reikia išspręsti. Turime atsikratyti minties, kad vien dėl to, jog esame suaugę, visada žinome teisingą atsakymą. Turime liautis jaudinęsi, kad jeigu nebūsime „pakankamai griežti", vaikas būtinai mus apgaus.

Reikia labai stipriai tikėti, kad atsisėdus ir pasidalijus savo tikrais jausmais su vaiku, išklausius jo nuomonę, galima rasti abiem pusėms priimtinus sprendimus.

Čia slypi esmė: „Kai tarp mūsų įsiplieskia konfliktas, mums nebereikia mobilizuoti visų savo jėgų tarpusavio kovai arba jaudintis, kuris nugalės, o kuriam teks patirti pralaimėjimo kartėlį. Užuot tai darę, mes galime sutelkti savo energiją sprendimų paieškoms, atsižvelgdami į mūsų poreikius.“ Mes mokome vaikus, kad jiems nereikia būti mūsų aukomis arba priešais. Mes parodome jiems būdus, kurie suteikia galimybę aktyviai dalyvauti sprendžiant problemas. Spręsdami dabartines savo problemas namuose, jie išmoks spręsti problemas, kurios jų laukia ateityje – sudėtingame ir komplikuotame pasaulyje.

UŽDUOTIS

I. Kitą savaitę sugalvokite alternatyvą bausmei. Kaip reagavo jūsų vaikas?

____

____

____

____

____

____

____

____

II. Pagalvokite, kokia problema jūsų namuose nuolat pasikartoja. Kaip ją išspręsti taikant šį metodą?

Pasirinkite tinkamą laiką, vietą, kur jūsų niekas netrukdytų ir kartu su savo vaiku išspręskite problemą.

III. Perskaitykite 3 skyriaus antrąją dalį „Komentarai, klausimai ir tėvų pasakojimai“.

SANTRAUKA

Vietoj bausmės

1. TVIRTAI PASAKYKITE, KĄ JAUČIATE, BET NEKRITIKUOKITE VAIKO CHARAKTERIO.

   „Aš įsiutęs, kad mano naujas pjūklas buvo paliktas rūdyti lietuje!“

2. IŠDĖSTYKITE SAVO LŪKESČIUS.

   „Aš tikiuosi, kad paėmęs mano įrankius padėsi juos į vietą.“

3. PARODYKITE VAIKUI KAIP PASITAISYTI.

   „Šį pjūklą dabar reikia nuvalyti, laukia daug sunkaus darbo.“

4. SUTEIKITE VAIKUI GALIMYBĘ RINKTIS.

   „Tu gali pasiskolinti mano įrankius, bet turi juos padėti į vietą. Arba nebegalėsi jais naudotis. Nuspręsk pats.“

5. IMKITĖS VEIKSMŲ.

   Vaikas. Kodėl įrankių dėžė užrakinta?
   Tėvas. Tu man pasakyk kodėl.

6. PROBLEMŲ SPRENDIMAS.

   „Ką turime sugalvoti, kad tu galėtum naudotis mano įrankiais, kai tau jų prireikia, ir aš būčiau tikras, kad rasiu juos vietoje, kai man jų prireiks?“

II DALIS.
KOMENTARAI, KLAUSIMAI IR TĖVŲ PASAKOJIMAI

Klausimai apie bausmes

1. **Jeigu mažas, nemokantis kalbėti vaikas paliečia tai, ko jam negalima, ar galima pliaukštelėti per jo mažą rankytę?**

Kad vaikas dar nekalba, tai nereiškia, kad jis nemoka klausyti ir nieko nesupranta. Maži vaikai mokosi kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką. Klausimas – ko jie išmoksta? Tėvai gali rinktis. Jie gali pakartotinai suduoti vaikui per ranką ir taip jam parodyti, kad vienintelis būdas sužinoti, ko negalima liesti – tai gauti per rankas. Arba jie gali elgtis su vaiku, kaip su mažu, vertu pagarbos žmogučiu, ir suteikti informacijos, kuri jam bus naudinga dabar ir visą likusį gyvenimą. Galima patraukti vaiką (arba daiktą, kurį vaikas liečia) ir tvirtai ir aiškiai pasakyti:

„Peilių negalima laižyti. Jeigu nori, gali laižyti šaukštelį.“

„Šis porcelianinis šunytis gali sudužti. Tavo pliušinis šuniukas nesuduš.“

Galbūt teks tą patį pakartoti daug kartų, bet ši informacija reiškia visai ką kita, negu pakartotiniai pliaukštelėjimai.

2. **Kuo skiriasi bausmė ir realios pasekmės? Ar tai nėra tik skirtingi to paties dalyko pavadinimai?**

Mūsų nuomone, bausmė – tai tėvų sąmoningai tam tikram laikui apribojama vaiko laisvė arba skausmo sukėlimas, kad vaikas pasimokytų. Pasekmės ateina savaime, vaikas patiria savo blogo elgesio rezultatus. Per vieną iš užsiėmimų tėvas pasidalijo patirtimi, kuri, mūsų nuomone, parodo skirtumą tarp bausmių ir pasekmių. Štai jo pasakojimas:

Mano paauglys sūnus paprašė, kad paskolinčiau savo tamsiai mėlyną megztinį, nes jis labai derėtų prie jo naujų džinsų. Aš jam pasakiau: „Gerai, imk, tik būk atsargus.“ Po savaitės, kai norėjau apsivilkti tą megztinį, radau jį vaiko kambaryje ant grindų po krūva nešvarių skalbinių. Megztinio nugara buvo ištepta kreida, o priekis aptaškytas spagečių padažu.

Jis taip pasielgė ne pirmą kartą. Aš buvau toks įsiutęs, kad, prisiekiu, jeigu tą akimirką jis būtų grįžęs namo, tai būčiau jam pasakęs, kad gali pamiršti beisbolo rungtynes, į kurias planavome eiti sekmadienį. Jo bilietą būčiau atidavęs kam nors kitam.

Šiaip ar taip, kai pamačiau jį vėliau, jau buvau truputėlį nurimęs, bet vis tiek jį apšaukiau. Jis pasakė, kad labai gailisi ir taip toliau. Bet po savaitės jis ir vėl paprašė to megztinio. Pasakiau „nieko nebus". Jokių pamokslų. Jokių kalbų. Jis žinojo kodėl.

Praėjus mėnesiui po to įvykio, jis panoro su mano languotais marškiniais keliauti į mokyklos išvyką. Aš jam pasakiau: „Klausyk, šįkart norėčiau garantijos, raštiško pasižadėjimo, kad mano marškiniai bus grąžinti tokie pat švarūs, kokie buvo prieš paskolinant." Tą patį vakarą ant šūsnies laiškų radau raštelį.

Brangus tėti,

Jeigu paskolinsi man marškinius, aš padarysiu viską, ką galėsiu, kad jų nesutepčiau.

Aš nesiliesiu prie lentos. Nedėsiu plunksnakočio į kišenę. Ir kai valgysiu pietus, apsidengsiu popierinėmis servetėlėmis.

Su meile
Markas

Na, raštelis man padarė labai didelį įspūdį. Aš pamąsčiau, kad jeigu jis nepatingėjo parašyti raštelį, tai turbūt nepatingės padaryti ir tai, kas jame parašyta.

P.S. Kitą vakarą jis grąžino man ant pakabos kabančius marškinius, ir jie buvo švarūs!

Ši istorija iliustruoja realias veiksmų pasekmes. Kai pasiskolintą daiktą grąžini apgadintą, tai viena iš pasekmių yra savininko nepasitenkinimas. Kita pasekmė – savininko nenoras vėl tau kažką paskolinti. Galbūt savininkas pakeis savo nuomonę, jeigu gaus konkrečių įrodymų, kad daugiau tai nepasikartos. Bet pareiga pasikeisti aiškiai tenka skolininkui. Savininkui nereikia daryti nieko, kad tave pamokytų. Daug lengviau pasimokyti iš stiprios realios žmo-

nių reakcijos, negu iš asmens, kuris nusprendžia nubausti „tavo paties labui".

3. **Praėjusią savaitę ant sofos radau krūvą apelsino žievelių. Kai paklausiau savo berniukų: „Kas tai padarė?", jie pradėjo baksnoti pirštais vienas į kitą. Ką aš turėčiau daryti, jeigu aiškintis, kuris iš jų kaltas, ir juos bausti beprasmiška?**

Jei paklausiame, kas tai padarė, dažniausiai išgirstame automatišką atsakymą: „Ne aš." Tada pradedame galvoti: „Na, vienas iš jūsų tikrai meluoja." Kuo labiau norime sužinoti tiesą, tuo garsiau vaikai tvirtina, kad jie nekalti. Kai matome kažką, kas mums sukelia pyktį, daug naudingiau išreikšti savo pyktį, negu surasti kaltininką ir jį nubausti:

„Aš įsiuntu, kai ant sofos pamatau maisto likučius! Nuo apelsino žievelių liks dėmių visam laikui."

Po šių žodžių galite išgirsti vienu balsu sakant: „Bet aš to nepadariau... Jis mane privertė... Šuo tai padarė... Tai mažylio darbas."

Dabar turite leisti visiems suprasti, kad:

„Man neįdomu, kas tai padarė. Aš nenusiteikusi kaltinti dėl to, kas jau įvyko. Aš noriu, kad daugiau tai nebepasikartotų!"

Nekaltindami ir nebausdami mes leidžiame vaikui prisiimti atsakomybę, o ne siekti atkeršyti.

„Dabar norėčiau, kad abu padėtumėte išvalyti sofą."

4. **Jūs sakote, kad viena iš alternatyvų bausmei yra išreikšti savo nepasitenkinimą. Kai aš tai padarau, mano vaikas likusią dienos dalį atrodo toks kaltas ir nelaimingas, kad man pačiai pasidaro liūdna. Ar gali būti, kad aš persistengiu?**

Suprantame jūsų susirūpinimą. Daktarė Selma Freiberg knygoje „Stebuklingi metai" rašo: „Vaikas turi jausti mūsų nepritarimą tam tikru metu, bet jeigu mūsų reakcija yra tokia stipri, kad vaikas jaučiasi bevertis ir niekinamas už savo nusižengimą, mes piktnaudžiaujame savo, kaip tėvų, galiomis ir sukuriame galimybę, kad perdėtas kaltės jausmas ir neapykanta sau suvaidins didelį vaidmenį formuojantis vaiko asmenybei."

Štai kodėl nepritardami vaiko elgesiui turime dar ir paaiškinti, kaip jis gali pasitaisyti. Atslūgus pirminiam sąžinės graužimui, vaikui reikia progos susigrąžinti pasitikėjimą savimi ir vėl jaustis gerbiamu ir atsakingu šeimos nariu. Būtent tėvai gali jam suteikti tokią galimybę. Štai keli pavyzdžiai:

„Aš labai pykstu! Mažylis linksmai žaidė, kol tu neatėmei barškučio. Tikiuosi, kad dabar sugalvosi būdą, kaip jį nuraminti!“

(Užuot sakę: „Tu vėl pravirkdei vaiką. Na dabar tai jau gausi lupti.“)

„Aš tikrai labai nuliūstu, kai grįžusi namo randu pilną kriauklę nešvarių indų, nors tu buvai pažadėjęs juos suplauti. Norėčiau, kad jie būtų suplauti ir sudėlioti į vietas dar prieš einant miegoti!“

(Užuot sakę: „Net nesitikėk, kad rytoj vakare galėsi eiti į lauką. Galbūt tada suprasi, kad reikia laikytis duoto žodžio.“)

„Ant vonios grindų išberta visa dėžutė skalbiamųjų miltelių! Aš pykstu dėl šitokios netvarkos. Su milteliais negalima žaisti! Mums reikia maišelio, šluotos ir šiukšlių semtuvėlio. Ir greitai, kol neišnešiojome miltelių po visus namus.“

(Užuot sakę: „Pažiūrėk, kiek darbo man padarei. Šįvakar jokio televizoriaus!“)

Tokiais teiginiais vaikui tarsi pasakoma: „Man nepatinka tai, ką padarei, ir tikiuosi, kad tu tuo pasirūpinsi.“ Viliamės, kad ir suaugęs, padaręs kažką, dėl ko gailėsis, mūsų vaikas pagalvotų: „Kaip aš galėčiau pasitaisyti, kad vėl viskas grįžtų į savo vietas?“ Ir jokiu būdu nepagalvotų: „Tai, ką padariau, tik dar kartą įrodo, kad esu bevertis žmogus, kuris nusipelno bausmės.“

5. **Aš nebebaudžiu savo sūnaus, bet dabar, kai už blogą poelgį aš jį baru, jis sako: „Atsiprašau.“ O kitą dieną ir vėl elgiasi taip pat. Ką man daryti?**

Kai kurie vaikai atsiprašo, norėdami nuraminti supykusius tėvus. Jie greitai atsiprašo ir taip pat greitai vėl blogai pasielgia. Svarbu, kad šie jaunuoliai suvoktų, jog jeigu jie nuoširdžiai gailisi, tai jų gailestis turi virsti veiksmais. Pakartotinai nusižengusiam vaikui galite pasakyti bet kurį iš šių teiginių:

„Gailėtis reiškia elgtis kitaip."

„Gailėtis reiškia keistis."

„Man malonu girdėti, kad tu gailiesi. Tai pirmasis žingsnis. Antrasis žingsnis yra paklausti savęs, ką galima būtų padaryti kitaip."

Ekspertų nuomonės apie bausmes

Retsykiais pasirodo bausmes liaupsinantis straipsnis, kuriame mokoma, kaip reikia bausti. („Iš anksto paaiškinkite, už ką vaikas gali būti baudžiamas." „Bauskite nedelsdami." „Bausmė neturi būti didesnė už nusižengimą.") Piktiems ir užguitiems tėvams tokie patarimai dažniausiai atrodo prasmingi. Po tokių straipsnių daugybė psichinės sveikatos srities profesionalų išsako visai kitokį požiūrį į bausmes.

Baumė yra labai neefektyvus drausminimo būdas... nes bausmė, kad ir kaip bebūtų keista, dažnai vaiko elgesį paveikia priešingai, nei norime. Daugelis tėvų baudžia vaikus tik dėl to, kad niekas niekada neišmokė geresnio vaikų drausminimo būdo.

Kaip būti tėvu, Dr. Fitzhugh Dotson, Signet, 1974.

Vaikų drausminimas gali labai nuvilti. Kad ir kaip bebūtų, iš pradžių turi būti aišku, kad disciplina reiškia auklėjimą. Disciplina padeda žmonėms ugdyti vidinę savitvardą, savarankiškumą ir dalykiškumą. Jeigu kalbėtume apie darbo santykius, tai disciplina reikalauja abipusės pagarbos ir pasitikėjimo. Kita vertus, disciplina reikalauja išorinės kito žmogaus kontrolės, kuri susideda iš jėgos ir prievartos. Asmenys, kurie baudžiami retai arba išvis nebaudžiami, gerbia tuos, kurie juos baudžia.

Argumentai prieš mušimą, Dr. Brian G. Gilmartin, 1979 m. vasaris, 8-tas tomas, 2-as numeris.

Literatūros apžvalgose yra pateiktos išvados, kad tėvai bausdami vaikus fizinėmis bausmėmis ne slopina smurtą, o greičiausiai jį tik skatina. Bausmės sugniuždo vaikus ir tampa pavyzdžiu, kurį jie mėgdžioja ir iš kurio mokosi.

Smurtas ir kova už būvį, Stanfordo universiteto Medicinos mokyklos Smurto tyrimų komitetas prie Psichiatrijos departamento. Sudarė David N. Daniels, Marshall F. Gilula, Frank M. Ochberg, Little, Brown&Company, 1970 m.

Sutrikę tėvai klaidingai tikisi, kad bausmės galiausiai duos rezultatų, ir nesuvokia, kad iš tikrųjų šie metodai jų niekur nenuves...

Bausmės tik paskatina vaiką jausti priešiškumą ir panieką.

Vaikai: Iššūkis, Rudolf Dreikurs, Hawthorn, 1964 m.

Egzistuoja daug nuomonių, ko išmoksta mušamas vaikas. Tačiau to nenori nė vienas iš tėvų. Vaikas gali išmokti išvengti bet kokio kaltės jausmo dėl savo blogo elgesio. Susidaro uždaras ratas, kai bausmė panaikina „nusikaltimą". Vaikas sumoka už savo piktadarystes ir vėl gali blogai elgtis, nejausdamas jokio kaltės jausmo.

Vaikas, kuris daro viską, kad išprovokuotų fizinę bausmę, tarsi nešioja savyje slaptą nuodėmę, kurią tėvas gali atleisti tik mušdamas. Šiuo atveju mušimas yra būtent tai, ko vaikui nereikia!

Magiški metai, Selma H. Fraiberg, Scribners, 1959 m.

Mokslininkai mano, kad vienas iš penkių tėvų patyrė smurtą, galbūt paauglystėje – gal į jį buvo mėtomi daiktai, jį stumdė, patyrė ypač piktą žodinį smurtą... Egzistuoja „gyvenimiški įrodymai", kad fizinį smurtą tėvai periima iš savo tėvų.

Newsday, rugpjūčio 15 d., 1978 m.

Užuot baudus

(*Patirtis, kuria tėvai pasidalijo per mūsų seminarus*)

Mano keturmetė dukra Marnė visada buvo sunkiai auklėjamas vaikas. Ji mane taip įsiutina, kad nebegaliu savęs kontroliuoti. Praėjusią savaitę grįžusi namo pamačiau, kad ji savo spalvotais pieštukais prikeverzojo ant savo kambario tapetų. Buvau tokia įsiutusi, kad kaip reikiant daviau jai į kailį. Ir atėmiau iš jos pieštukus.

Kitą rytą atsikėliau ir galvojau, kad numirsiu. Ji nušvilpė mano lūpų dažus ir ištepliojo visas vonios plyteles. Norėjau pasmaugti ją, bet susivaldžiau. Aš labai ramiai paklausiau: „Marne, tu tai padarei, nes supykai ant manęs už tai, kad atėmiau tavo spalvotus pieštukus?“

Ji palinksėjo galva.

Aš pasakiau: „Marne, aš labai labai nusimenu, kai tu paišai ant sienų. Man prireikia labai daug pastangų joms nuvalyti, kad vėl būtų švarios.“

Ar žinote ką ji padarė? Ji paėmė skudurą ir pradėjo valyti lūpų dažus. Aš jai parodžiau, kaip valyti su muilu ir vandeniu. Apie dešimt minučių ji valė plyteles. Po to pakvietė mane ir parodė, kad beveik viską nuvalė. Aš jai padėkojau ir grąžinau jos spalvotus pieštukus, taip pat daviau popieriaus, kad nusineštų į savo kambarį ir galėtų piešti ką tik panorėjusi.

Aš taip savimi didžiavausi, paskambinau vyrui į darbą ir papasakojau, ką padariau.

Jau praėjo daugiau nei mėnuo, o Marnė dar nė karto neprirašinėjo ant sienų.

* * *

Po praėjusios savaitės seminaro, vos įėjusi pro duris, sulaukiau Donio matematikos mokytojos skambučio. Ji kalbėjo labai piktai. Ji pasakė, kad mano sūnus laiku neatlieka užduočių, kad klasėje jis daro blogą įtaką, kad vis dar nemoka daugybos lentelės ir kad jam galbūt trūksta „drausmės“ namuose. Aš padėkojau jai, kad paskambino, bet iš vidaus visa net drebėjau. Pirma mano mintis buvo: „Jis turi būti nubaustas. Visiškai uždrausiu žiūrėti televizorių, kol išmoks daugybos lentelę ir pradės normaliai elgtis per pamokas.“

Laimei, turėjau visą valandą aprimti, kol jis po pamokų grįžo namo. Tada mes pasikalbėjome. Štai mūsų pokalbis.

AŠ. Šiandien skambino ponia K. ir man pasirodė, kad ji labai nusiminusi.

DONIS. Ak, ji visada dėl ko nors nusiminusi.

AŠ. Mano nuomone, tai labai svarbus reikalas, jeigu sulaukiu skambučio iš mokyklos. Ji pasakė, kad tu trukdai per pamokas ir vis dar nemoki daugybos lentelės.

DONIS. Na, Mičelas vis tranko man sąsiuviniu per galvą. Taigi aš trenkiu jam atgal savuoju.

AŠ. Manai, kad turi imtis represijų?

DONIS. Ką reiškia imtis represijų?

AŠ. Atkeršyti.

DONIS. Būtent. Kartais jis parašo man raštelį ir šaiposi iš manęs. O po to spardo mano kėdę, kol aš jam užvožiu.

AŠ. Nieko nuostabaus, kad nespėji atlikti užduočių.

DONIS. Aš moku daugybos lentelę iki šešių. Nemoku tik iš septynių ir aštuonių.

AŠ. Hmm... Doni, ar manai, kad tau būtų lengviau susikaupti klasėje, jeigu Mičelas nesėdėtų greta tavęs?

DONIS. Aš nežinau... Galbūt... Galėčiau išmokti daugybą iš septynių ir aštuonių, jeigu pasimokyčiau.

AŠ. Manau, kad ponia K. turėtų tai žinoti. Gal parašykime jai raštelį. Sutinki? (*Donis linktelėjo.*) Aš paėmiau pieštuką ir parašiau:

„Gerbiama ponia K.,

Kartu su Doniu aptarėme mūsų telefono pokalbį, ir jis sako..."

Doni, ką turėčiau jai pasakyti?

DONIS. Pasakyk jai, kad pasodintų mane toliau nuo Mičelo.

AŠ. (*Rašau.*) „Jis sako, kad norėtų būti persodintas, kad nesėdėtų taip arti prie Mičelo." Ar gerai?

DONIS. Aha.

AŠ. Dar kas nors?

DONIS. (*Ilga pauzė.*) Parašyk jai, kad perrašysiu daugybą iš septynių ir aštuonių ir garsiai pakartosiu.

AŠ. (*Rašau ir skaitau jam.*) „Taip pat jis planuoja perrašyti daugybą iš septynių ir aštuonių ir išmokti atmintinai." Dar kas nors?

DONIS. Ne.

AŠ. Aš užbaigčiau tokiais žodžiais: „Ačiū, kad atkreipėte mūsų dėmesį į šį dalyką."

Dar kartą perskaičiau Doniui visą laišką. Mes abu po juo pasirašėme ir kitą dieną Donis jį nunešė į mokyklą. Žinau, kad kažkas pasikeitė, nes vos tik grįžęs namo jis man pasakė, kad ponia K. jį persodino kitur ir „maloniai su juo elgėsi".

* * *

Šią istoriją papasakojo mama, kuri per pirmuosius mūsų seminarus sėdėjo ir nuolat purtė galvą. Per ketvirtą seminarą ji paprašė teisės kalbėti ir štai ką mums papasakojo:

> Aš netikėjau, kad kas nors iš to, ko čia mokėmės, gali būti pritaikyta mano vaikui. Vanas toks užsispyręs ir nepaklusnus, kad vienintelis dalykas, kurį jis supranta, yra bausmė. Praėjusią savaitę vos nenualpau, kai mano kaimynė papasakojo mačiusi, kaip Vanas kirto labai judrią perėją, o aš jau anksčiau buvau uždraudusi jam toje vietoje eiti per gatvę. Nebežinojau ką daryti. Aš jau buvau atėmusi jo dviratį, nebeleidau žiūrėti televizoriaus ir nebedaviau kišenpinigių... Kas beliko? Apimta nevilties nusprendžiau išbandyti kelis būdus, apie kuriuos jūs kalbėjote per seminarus. Kai grįžome namo, pasakiau: „Vanai, turime problemą. Štai kaip, mano nuomone, tu jautiesi. Tu nenori kas kartą, kai tau reikia pereiti į kitą gatvės pusę, prašyti, kad kas nors tave pervestų. Tiesa?" Jis linktelėjo galva. „O štai kaip aš jaučiuosi. Man neramu, kai pagalvoju, kad šešiametis berniukas eina vienas per gatvę, kuri yra labai pavojinga ir kurioje įvyko daug nelaimingų atsitikimų."
>
> „Kai iškyla problema, mums reikia sprendimo. Pagalvok apie tai ir per vakarienę papasakosi man, kokių turi minčių."
>
> Vanas nedelsdamas pradėjo kalbėti. Aš pasakiau: „Ne dabar. Tai labai rimta problema. Norėčiau, kad mes abu ilgėliau apie tai pagalvotume. Pakalbėsime per vakarienę, kai grįš tėvelis."
>
> Tą vakarą iš anksto įspėjau savo vyrą, kad „tik klausytų". Vanas nusiplovė rankas ir sutartu laiku jau buvo savo kėdėje. Kai tik jo tėtis įėjo į kambarį, Vanas labai susijaudinęs pasakė: „Aš sugalvojau sprendimą! Kiekvieną vakarą, kai tėtis grįš namo, mes eisime prie gatvės kampo, ir jis man paaiškins, ką reiškia kiekviena šviesoforo spalva ir kaip saugiai

pereiti gatvę.“ Tada jis trumpam stabtelėjo, o po to tęsė: „O septintojo gimtadienio proga pats pereisiu gatvę.“

Mano vyras vos nenukrito nuo kėdės. Manau, kad mes abu nuvertinome savo sūnų.

* * *

Dešimtmetis Nikis be jokių ceremonijų pranešė (kai aš skubėjau paruošti vakarienę ir išeiti), kad dingo trys jo vadovėliai, ir aš turiu duoti jam devynis dolerius. Vos nesprogau iš pykčio. Pirmasis mano impulsas buvo trenkti jam arba nubausti. Nors pyktis ir veržėsi per kraštus, aš kažkokiu būdu sugebėjau susitvardyti ir pradėjau berti vieną po kito sakinius, kurie prasideda žodeliu „aš“. Manau, kad šaukiau taip garsiai, kaip tik leidžia žmogaus jėgos.

„Aš įsiutusi! Aš įtūžusi! Pametei tris knygas ir dabar aš turiu pakloti devynis dolerius! Aš tokia pikta, kad tuoj sprogsiu! Ir dar išgirstu visa tai tada, kai skubu paruošti vakarienę ir išeiti, o dabar turiu viską mesti, užsirašyti tavo problemą ir dar atsiliepti telefonu!!! AŠ VERDU!“

Kai lioviausi rėkti, labai susirūpinęs mažas veidelis pasirodė tarpduryje ir Nikis pasakė: „Mama, aš atsiprašau. Tau nereikės pakloti devynių dolerių. Aš juos sumokėsiu pats iš savo kišenpinigių.“

Manau, kad išspaudžiau plačiausią šypseną, kada nors buvusią mano veide. Tikrai dar nė karto nebuvau taip greitai ir visiškai atlyžusi. Žmogui, kuris turi sūnų ir kuriam iš tikrųjų rūpi jo jausmai, kelios pamestos knygos yra menkniekis!

III DALIS. DAUGIAU APIE PROBLEMŲ SPRENDIMĄ

Prieš sprendžiant problemas

Išsiaiškinome, kad siekdami veiksmingo problemų sprendimo turime, kaip vaikai pasakytų, „nusiteikti psichologiškai“.

„Aš būsiu tokia palanki ir supratinga savo vaikams, kiek tik įmanoma. Įsiklausysiu į informaciją ir pojūčius, kurių anksčiau galbūt negirdėdavau.“

„Aš vengsiu kritikos, vertinimo ir pamokslų. Nesistengsiu įkalbinėti ar įtikinėti.“

„Aš apsvarstysiu visas naujas idėjas, nepaisant to, kad jos gali atrodyti kaip svaičiojimai.“

„Aš neskubėsiu priimti sprendimo. Jeigu nedelsiant negalime ko nors sugalvoti, vadinasi, mus reikia laiko pagalvoti, patyrinėti ir pasikalbėti.“

Raktinis žodis yra pagarba. Pagarba savo vaikui, sau. Ir neribotos galimybės, kurios atsiranda, kai du geranoriškai nusiteikę žmonės mąsto kartu.

Įspėjimai

Paklauskite savęs: „Ar aš vis dar verdu iš pykčio, ar jau pakankamai nurimau, kad galėčiau pradėti?“ (Jūs negalite spręsti problemų, kai labai pykstate.) Atkreipkite dėmesį į vaiko nuotaiką. „Ar jis gali dabar kalbėti?“ Jeigu jis atsakys, kad gali, tada:

1. *Kalbėkite apie vaiko jausmus.* („Įsivaizduoju, kad dabar jauti...“)

Neskubėkite. Pabrėžkite savo nuostatą: „Aš tikrai stengiuosi suprasti, kaip tu jautiesi.“ Kai vaikas pasijus išgirstas ir suprastas, jis sugebės apsvarstyti ir jūsų jausmus.

2. *Išsakykite savo jausmus.* („Štai kaip aš dėl to jaučiuosi.“)

Ši dalis turėtų būti trumpa ir aiški. Vaikui tikrai sunku klausyti, kai kuris nors iš tėvų nuolat kalba apie savo nerimą, pyktį ar apmaudą.

3. *Paraginkite vaiką kartu ieškoti abiem pusėms priimtinų sprendimų.*

Jeigu įmanoma, leiskite vaikui pirmam siūlyti sprendimus. Esminis dalykas turėtų būti tas, kad jūs susilaikytumėte nuo bet kokio jo idėjų vertinimo ar kritikavimo. Tą pačią akimirką, kai jūs pasakote: „Na, taip negerai“, visas procesas nutrūksta ir jūs sužlugdote viską, ką iki šiol buvote padaręs. Visos idėjos turi būti priimtos. Labai dažnai paprasti būdai gali virsti gerais, veiksmingais sprendimais. Pagrindinis teiginys: „Mes užrašome visas tavo mintis.“ Užrašyti nėra svarbiausia, bet kiekviena raštu užfiksuota mintis vaikui atrodo svaresnė. (Atsitiktinai nugirdau vieno vaiko žodžius: „Mano mama tokia protinga. Ji užrašo visas mano mintis.“)

4. *Nuspręskite, kurios mintys jums priimtinos, kurios ne ir kurias norėtumėte įgyvendinti.*

Saugokitės „menkinančių“ teiginių. („Kokia kvaila idėja.“) Geriau apibūdinkite asmeninę reakciją:

„Man tai netinka, nes...“ arba

„Skamba gerai, aš daryčiau taip pat.“

5. *Vykdykite iki galo.*

Būtina sudaryti tikslų planą, kaip įgyvendinti sugalvotą sprendimą. Jus užplūs geri jausmai, pasitenkinimas, kad sugalvojote veiksmingą išeitį, tad labai svarbu pridurti:

„Ką mes turėtume padaryti, kad šis planas pradėtų veikti?“

„Kas ir už ką bus atsakingas?“

„Iki kada tai turėtų būti padaryta?“

6. *Jokiu būdu neleiskite vaikui jums priekaištauti ar kaltinti.*

VAIKAS. Ak, bet tai nebus veiksminga, nes tu visada... Tu niekada...

Svarbu, kad tėvai būtų ryžtingi tokiu atveju.

MAMA. Jokių kaltinimų ar kalbų apie praeitį. Dabar mes sutelkiame visą dėmesį, kad sugalvotume sprendimą!

Klausimai apie problemų sprendimą

1. **Tarkime, planas, dėl kurio su vaiku sutarėte, kurį laiką veikia, o po to sužlunga. Kas tada?**

Taip patikrinamas tėvų ryžtas. Galima vėl pamokslauti ir bausti arba ieškoti kito sprendimo.

TĖVAS. Aš nusivylęs, kad mūsų metodas nebeveikia. Man atrodo, kad aš darau tavo darbą, ir man tai nepriimtina. Gal suteikime senajam planui dar vieną galimybę?.. Gal reikėtų pakalbėti, kas trukdo jam sklandžiai veikti?.. Ar turėtume sugalvoti kitą sprendimą?

Mes, suaugusieji, suprantame, kad labai maža dalis sprendimų yra ilgalaikiai. Galbūt tai veikė, kai vaikas buvo ketverių, bet dabar, kai jam penkeri, planas gali būti neveiksmingas; kas buvo veiksminga žiemą, gali nebeveikti pavasarį. Gyvenimas yra nuolatinis procesas, ir žmogui tenka daug kartų iš naujo prisitaikyti ir persitvarkyti. Svarbiausia, kad vaikas jaustų, kad jis yra sprendimo, o ne problemos dalis.

2. **Ar visada reikia pereiti visus etapus, norint išspręsti problemą?**

Ne. Problema gali būti išspręsta bet kuriame žingsnyje. Kartais paprasčiausiai aptarus skirtingus poreikius, galima labai greitai rasti tinkamą sprendimą.

MAMA. Mums iškilo rimta problema. Tu nori, kad dabar nuvežčiau tave sportuoti. Aš noriu baigti rūšiuoti skalbinius, o tada pradėti ruošti vakarienę.

VAIKAS. Galbūt aš galėčiau pabaigti rūšiuoti skalbinius, kol tu pasiruoši, o kai grįšime, padėsiu tau pagaminti vakarienę.

MAMA. Manau, kad galime taip padaryti.

3. **Tarkime, kad pereiname visus etapus, bet vis tiek nerandame abiem priimtino sprendimo. Ką daryti?**

Nutinka ir taip. Bet niekas neprarasta. Aptarkite problemą, taip abu jautriau reaguosite į vienas kito poreikius. Sudėtingose situacijose tai dažniausiai yra geriausia, ko galite tikėtis. Kartais tiesiog reikia daugiau laiko apmąstymams.

4. **Vaikas nesutinka susėsti ir kartu spręsti problemos. Kas tada?**

Yra vaikų, kuriems šis metodas netinka. Išbandykite raštelį.

Brangus Jonai,
Norėčiau sužinoti tavo mintis dėl... Tu tikriausiai
(nori, tau reikia, jauti...)
Aš (noriu, man reikia, jaučiu...)
Prašau, pranešk man savo sprendimą, gal jis tiks mums abiem.

Myliu
Tėtis

5. **Gal šis būdas labiau tinka vyresniems vaikams?**

Šis būdas tiko ir tėvams, turintiems mažų vaikų. Kituose puslapiuose rasite pasakojimų apie tai, kaip problemų sprendimo įgūdžiai buvo pritaikyti įvairaus amžiaus vaikams.

Praktinis problemų sprendimas

Situacija: Man tik ką grąžino lopšį, kurį buvau paskolinusi draugei. Pastačiau jį miegamajame. Dvejų metukų Brajanas smalsiai jį tyrinėja.

BRAJANAS. Mamyte, aš įlipsiu į lopšį.

MAMYTĖ. Mielasis, tu jau per didelis šitam lopšiui.

BRAJANAS. Bet aš į jį įlipsiu. *(Pradeda lipti.)*

MAMYTĖ. *(Sulaikydama jį.)* Brajanai, Mamytė pasakė, kad tu per didelis. Lopšys gali sulūžti, jeigu paguldysiu tave.

BRAJANAS. Prašau, mamyte! Aš noriu įlipti į lopšį – DABAR! (*Pradeda verkšlenti.*)

MAMYTĖ. Pasakiau, NE!!! (Netikę mamytės žodžiai. Supratau iškart, kai tik pasakiau. Brajano verkšlenimai virto nedideliu įniršio priepuoliu. Nutariau pamėginti problemų sprendimo būdą.)

MAMYTĖ. Saldainiuk, matau, kad nori dabar pat įlipti į lopšį. Turbūt atrodo, kad labai smagu būtų pasisupti. Aš taip pat norėčiau jame pasisupti. Problema ta, kad jis neišlaikys nei manęs, nei tavęs. Mes esame per dideli.

BRAJANAS. Mamytė per didelė, visai kaip ir Brajanas (Brajanas išeina iš kambario ir grįžta su Guveriu, savo pliušiniu meškučiu, įdeda jį į lopšį. Jis pradeda supti lopšį pirmyn ir atgal.)

BRAJANAS. Matai, mamyte? Brajanas supa Guveri, gerai?

MAMYTĖ. (*O taip!*) Guveris yra kaip tik tinkamo dydžio.

* * *

Daug kartų bandžiau pripratinti vaiką naudotis tualetu, bet vis nepavykdavo. Buvau visiškai nusivylusi, todėl nusprendžiau išmėginti problemų sprendimo metodą. Mano sūnui tuo metu buvo treji metukai. Mudu susėdome prie stalo ir aš tariau: „Deividai, aš mąsčiau, kaip sunku mažam berniukui išmokti naudotis tualetu. Lažinuosi, kad kartais taip užsižaidi, kad nė nepajunti, jog nori į tualetą."

Jis pažvelgė į mane savo didelėmis akimis, bet nieko neatsakė. Tada aš pasakiau: „Lažinuosi, kad kartais, net kai tu pajunti, tau sunku nueiti į vonios kambarį ir pasiekti tualetą."

Jis linktelėjo: „Taip."

Tada aš paprašiau jo atnešti popieriaus ir spalvotų pieštukų, kad galėtume užrašyti visas mintis, kurios galėtų padėti išspręsti šią problemą. Jis nubėjo į savo kambarį ir atnešė man geltoną popieriaus lapą ir raudoną pieštuką. Aš prisėdau ir pradėjau rašyti.

Iš pradžių užrašiau du teiginius.

Nupirkti palaipą, tokią, kokią turi Džimis.

Mamytė paklaus Deivido, ar jam reikia į tualetą.

Tada Deividas prakalbo: „Barbara ir Piteris man padės." (Piteris yra jo draugas, kuris jau išmoko naudotis tualetu, o Barbara yra jo mama.)

Tada jis pasakė: „Piteris dėvi normalias trumpikes."

Kitą dieną išbėgau ir nupirkau jam palaipą ir krūvą trumpikių. Deividas buvo sužavėtas šiais pirkiniais ir parodė juos Piteriui ir Barbarai, kurie ramiai į tai reagavo.

Mes vėl kalbėjome apie tai, kaip atpažinti tą jausmą, kai jau nori eiti į tualetą, spaudimą pilvuke, poreikį nueiti į vonią ir laiku nusiimti trumpikes.

Jis žinojo, kad aš užjaučiau jį dėl visų šių sunkumų.

Praėjo maždaug trys mėnesiai, ir jis jau beveik išmoko naudotis tualetu. Jis didžiuojasi savimi!

* * *

Nekantriai laukiau kito mūsų seminaro; norėjau pasidalyti su grupe labai jaudinančiu įvykiu. Aš buvau išlaisvinta! Taip pat ir mano trejų su puse metukų dukra Reičelė. Tai įvyko ankstų antradienio rytą. Suskambo telefonas.

„Siuze, ar galėtum šia popietę prižiūrėti ir Danielę?"

„Žinoma."

Kai padėjau ragelį, prisiminiau, kad turiu eiti apsipirkti, tad kartu turėsiu temptis du vaikus. Arba galėjau Reičelę nuvesti į rytinį keturiasdešimt penkių minučių trukmės ikimokyklinukų užsiėmimą. Bet ji eina tik tada, jeigu aš sėdžiu lauke ant suoliuko ir ji gali mane matyti. Kitos mamos palikdavo savo vaikus ir išeidavo. Aš turėdavau laukti!

Aš pasakiau Reičelei: „Man šiandien reikia eiti apsipirkti, kol tu būsi mokyklėlėje. Danielė bus su mumis visą popietę, ir aš neturėsiu laiko apsipirkti."

Reičelė pradėjo ašaroti. Tai buvo proga pritaikyti problemų sprendimo įgūdžius. Aš pasakiau Reičelei: „Matau, kad tau liūdna. Kaip mes galėtume išspręsti šią problemą? Nagi, užrašykime visa tai."

Reičelės veidas nušvito, kai aš parašiau:

Problema: Mamytė turi nupirkti pieno. Ji neturės laiko, tad turi tai padaryti per pamokėlę.

Pasiūlymai, kaip išspręsti šią problemą:

(Mano)	1. Nueiti per Reičelės pamokėlę ir greitai sugrįžti.
(Reičelės)	2. Nepirkti pieno.
(Reičelės)	3. Nueiti po pamokėlės.
(Mano)	4. Kol mama bus parduotuvėje, Reičelė galės dainuoti, piešti ir žaisti.
(Mano)	5. Reičelė bus mokyklėlėje, kol mamytė apsipirkinės.
(Reičelės)	6. Mamytė nusipirks tik pieno ir labai greitai sugrįš.
(Reičelės)	7. Rytoj kartu pirksime kramtomosios gumos.
(Reičelės)	8. Jeigu Reičelė norės verkti, ji verks.

Mes perskaitėme sąrašą ir aš paaiškinau, kad jeigu aš nenupirksiu pieno, Reičelė ir tėvelis bus nusivylę. Taigi mes išbraukėme tai iš mūsų sąrašo. Aš vėl paaiškinau, kad po mokyklėlės aš neturėsiu laiko apsipirkti, tad išbraukėme ir šį punktą. Reičelė atrodė patenkinta.

Mes nuėjome į mokyklėlę. Reičelė mane apkabino ir pabučiavo atsisveikindama. Ji man priminė, kad eičiau tik į vieną parduotuvę, ir kartu su kitais vaikais susėdo ratu.

Aš puoliau į parduotuvę ir grįžusi turėjau pakankamai laiko stebėti Reičelę, kaip ji įsijautusi žaidžia su savo draugais. Pamokėlė baigėsi. Reičelė pasitiko mane klausdama: „Ar nuėjai?"

„Žinoma, kad nuėjau. Turėtum didžiuotis savimi – pabuvai viena, be manęs."

Reičelė linktelėjo.

Trečiadienio rytas

REIČELĖ.	(*Atrodo įsitempusi.*) Ar šiandien bus mokyklėlė?
AŠ.	(*Tikėdamasi, kad ji ir vėl pabus viena.*) Taip.
REIČELĖ.	Ak, mamyte... Na, jeigu aš norėsiu verkti, tai verksiu. Ir jeigu aš nenorėsiu verkti, tai neverksiu!
AŠ.	Nagi užrašykime ir tai.

Aš užrašiau. Ji pridūrė, kad sėdės prie draugės. Tada ji pasakė: „Mamyte, kai eisi atgal, eik labai greitai. Taip greitai, kad net nukristum. Bėk!"

Aš atvedžiau ją į mokyklėlę. Ji apkabino mane, pabučiavo ir priminė, kad paskubėčiau.

Aš grįžau po keturiasdešimt penkių minučių.

AŠ. Tu pabuvai viena!

REIČELĖ. Taip, aš didžiuojuosi savimi!

Penktadienio rytas

REIČELĖ. Ar šiandien bus mokyklėlė?

AŠ. Taip.

REIČELĖ. Na, tada parašyk: „Aš sėdėsiu šalia savo draugės."

Problema išspręsta. Reičelė lanko mokyklėlę. Mamytė apsipirkinėja! Dabar suprantu, kad reikėjo nemažai pastangų priprasti susėsti drauge su Reičele ir išspręsti kilusias problemas. Džiaugiuosi, kad tai padariau. Reičelė taip pat!

* * *

Mano sūnus Maiklas Hovardas yra penkerių su puse ir lanko vaikų darželį. Jis skaito 3–6 klasės lygio knygas. Jis turi labai didelį žodyną ir jau yra nusprendęs, kad nori tapti plastikos chirurgu. Jam patinka, kai aš skaitau apie kūno dalis iš medicinos knygų. Maiklas gana dažnai naktimis ateina pas mane į lovą. Aš išbandžiau viską, kad jo nepripratinčiau ir kad jis nepasijustų atstumtas. Bandžiau nemiegoti iki pusės trijų nakties. Po to, kai aš užmigdavau, jis ateidavo į mano lovą su savo pagalve, šlepetėmis ir chalatu, palįsdavo po patalais ir įsirangydavo į patį mano karališko dydžio lovos vidurį. Ryte rasdavau jį įsitaisiusį šalia manęs. Jis net pasiūlė, kad aš miegočiau jo lovoje, o jis manojoje. Grįžęs namo iš seminaro aš nusprendžiau pamėginti kitą būdą.

Aš paklausiau Maiklo Hovardo, ką galima būtų padaryti, kad jis vakarais neliptų į mano lovą. Jis pasakė: „Leisk man pagalvoti." Jis nuėjo į savo kambarį. Maždaug po dešimties minučių jis grįžo nešinas geltonu blonknotu ir rašikliu. Jis pasakė: „Tėti, rašyk." Tada jis padiktavo ką rašyti.

BRANGUS MAIKLAI,

ŠIĄNAKT PRAŠAU NEATEITI.

MYLIU
TĖTIS

Jis išėjo iš kambario ir grįžo su liniuote ir lipnia juostele. Jis pamatavo metrą nuo grindų, paėmė raštelį ir priklijavo jį prie durų (ant mano kambario durų, iš lauko pusės).

Maiklas pasakė: „Jeigu nenori, kad aš eičiau į vidų, tada pakabink raštelį."

Aš pasakiau: „Ačiū."

Šešios valandos dvi minutės Maiklas atėjo į mano lovą. (Darbo dienomis aš keliuosi apie šeštą ryto.) Maiklas pasakė: „Matai, tėveli, aš atsikėliau, kai buvo tamsu, ir jau ėjau į tavo kambarį, bet kabėjo tavo raštelis, ir nors aš nieko nemačiau, bet mintyse sugebėjau jį perskaityti. Taigi aš grįžau į savo lovą. Matai, tėveli, tau tereikia paprašyti ir aš padėsiu tau išspręsti problemas."

Tai padėjo dvi savaites ir mudu pasiekėme labai gerų rezultatų. Dabar daug geriau. Ačiū.

* * *

DŽENIFERĖS MIEGO DILEMA

Antradienio rytas, vis dar susierzinusi po vakarykščio seminaro aš uždaviau Dženiferei klausimą (Dženiferei penkeri metukai):

MAMA. Ar galime pasikalbėti?

DŽENIFERĖ. Taip.

MAMA. Norėčiau pasikalbėti apie mūsų „naktinę" problemą.

DŽENIFERĖ. Ak, gerai.

MAMA. Ar nori man papasakoti, kokius jausmus tau sukelia ši situacija, dėl kurios mes abi tokios nelaimingos?

DŽENIFERĖ. Man kažkas nutinka, mam, ir aš nebegaliu būti savo kambaryje (*grimasa veide, sugniaužti kumštukai*). Aš tik noriu ateiti į tavo kambarį.

MAMA. Ak, šit kaip...

DŽENIFERĖ. Žinau, kad tau tai labai nepatinka, ar ne?

MAMA. Na, leisk man tau papasakoti, kaip aš jaučiuosi. Po ilgos darbo dienos aš labai laukiu, kol atsigulsiu į lovą, patogiai įsitaisysiu šiltuose pataluose ir greitai užmigsiu. Kai mane

pažadina, aš pasidarau nelabai draugiška mamytė.

DŽENIFERĖ. Žinau.

MAMA. Pažiūrėkime, ar galime sugalvoti tokį sprendimą, kuris tiktų mums abiem, gerai? (*Pasiima blonknotą ir rašiklį.*)

DŽENIFERĖ. Tu ketini užrašinėti? Sudarysim sąrašą? (*Akivaizdžiai sužavėta.*)

MAMA. Taip. Ar tu galėtum pradėti?

DŽENIFERĖ. Aš norėčiau ateiti į mamytės ir tėvelio lovą.

MAMA. Gerai. Dar kas nors?

DŽENIFERĖ. Galėčiau tave tiesiog pažadinti.

MAMA. Mmmm... (*Užsirašinėdama.*)

DŽENIFERĖ. Jeigu aš labai krebždu, tai gal galėčiau skaityti įsijungusi naktinį šviestuvą.

MAMA. Lažinuosi, kad galėtum...

DŽENIFERĖ. Jeigu tik turėčiau šviestuvą, ar galėčiau tokį gauti?

MAMA. (*Užsirašinėdama.*) Ką tu darytum, jei turėtum šviestuvą?

DŽENIFERĖ. (*Susižavėjusi.*) Galėčiau skaityti knygą, žaisti, piešti, rašyti laškus...

MAMA. Atrodo, kažkas labai įsijautė.

DŽENIFERĖ. Gerai, o kaip dėl ketvirtojo punkto (*sąraše*)?

MAMA. Ar dar turi idėjų?

DŽENIFERĖ. (*Greitai.*) Galėčiau paprašyti gėrimo.

MAMA. Mmm... (*Užsirašinėdama.*)

DŽENIFERĖ. Penktas punktas: aš tyliai įsėlinčiau patikrinti, ar jums viskas gerai.

MAMA. Mes turime sąrašą! Na gi, peržvelkime jį.

Dženiferė iškart pažymėjo pirmą ir antrą punktus. Ji kalbėjo apie tai, kad kitą dieną reikėtų nupirkti šviestuvą, blonknotą ir spalvotų pieštukų. Mes išsirinkome baisią oranžinę lempą (*jai patiko*), kuri derėjo (?) prie jos balto ir raudono kambario. Ta naktis buvo rami, rytą aš gavau pilną batų dėžę (*jos mintis*) piešinių. Jau visą savaitę ji leidžia man išsimiegoti. Tad laikau sukryžiavusi pirštus.

* * *

Tėvai mums papasakojo, kad kai jų vaikai priprato prie problemų sprendimo, jie ėmė daug geriau sutarti su broliais ir seserimis. Tėvams tai labai patiko. Užuot kišęsi, stoję į kurio nors vaiko pusę, vaidinę teisėjus, jie tiesiog kitaip išsakydavo problemą ir „grąžindavo" ją vaikams, kad patys atrastų sprendimą. Vaikams prisiimti atsakomybę ir išspręsti nesutarimus padeda teiginys: *„Vaikai, tai sunki problema. Aš tikiu, kad jūs galite kartu susėsti ir sugalvoti tokį sprendimą, kuris būtų priimtinas jums abiem."*

Bradas (ketverių) ir Tara (dvejų su puse) buvo lauke. Bradas važinėjosi Taros triratuku, Tara taip pat panoro pasivažinėti. Ji pradėjo isterikuoti, bet Bradas nesutiko atiduoti triratuko.

Paprastai nedvejodama būčiau pasakiusi: „Bradai, nulipk. Triratukas priklauso tavo sesei. Tu turi savo dviratį!" Bet užuot stojusi į Taros pusę, aš pasakiau: „Kaip matau, jums iškilo problema. Tara, tu nori važinėtis savo triratuku. Bradai, tu taip pat nori važinėtis Taros triratuku, bet ji nenori, kad tu važinėtumeisi." Tada abiem pasakiau: „Manau, kad turėtumėte rasti tokį šios problemos sprendimą, kuris būtų priimtinas jums abiem."

Tara ir toliau verkė, o Bradas minutėlę susimąstė. Tada Bradas pasakė: „Aš manau, kad Tara turėtų atsistoti ant triratuko galo ir įsikibti į mane, o aš minsiu."

Aš pasakiau: „Šį sprendimą turėtum aptarti su Tara, o ne su manimi."

Tada Bradas paklausė Taros, ji sutiko! Ir jie kartu važinėjosi iki saulėlydžio.

* * *

Mes niekaip nepaliaujame stebėtis vaikų sugalvotais problemų sprendimais. Dažniausiai jie labai originalūs ir teikiantys daug daugiau pasitenkinimo, negu tėvų sugalvoti pasiūlymai.

Kai po paskutiniojo seminaro apie problemų sprendimą grįžau namo, mano vaikai buvo pačiame ginčo dėl raudono švarkelio, kurį abu norėjo dėvėti, įkarštyje. Anksčiau tą švarkelį dėvėjo mano šešiametė dukra, o

dabar jis priklauso trejų metukų sūnui. Jie kaip tik ruošėsi išeiti ir ginčijosi, kuris turėtų eiti su tuo švarkeliu.

Aš sulaukiau jų dėmesio ir pasakiau: „Matau du vaikus, kurie nori dėvėti tą patį švarkelį."

„Matau vieną vaiką, kuriam šis švarkelis priklausė anksčiau, ir jis vis dar nori jį nešioti."

„Matau kitą vaiką, kuris nori dėvėti šį švarkelį, nes dabar jis priklauso jam."

„Aš tikiu, kad kartu jūs galite išspręsti šią problemą. Kai būsite pasiruošę, rasite mane virtuvėje."

Su vyru nuėjome į virtuvę pasiklausyti ir nustebome išgirdę tarp jų užvirusią diskusiją. Po penkių minučių jie įėjo į kambarį ir pasakė: „Mes sugalvojome sprendimą! Džošas apsivilks švarką eidamas į restoraną. O kai po restorano eisime į mugę, aš eisiu su tuo švarkeliu, o Džošas galės apsivilkti mano naują geltoną švarką!"

* * *

Paskutinė istorija parodo, kaip mažas berniukas grumiasi su problema – kaip išmokti tvarkytis su savo stipriomis emocijomis.

Aštuonmetis Skotas turėjo sunkumų dėl nevaldomo pykčio. Vieną vakarą kažkas išvedė jį iš kantrybės, jis įsikarščiavo, sugniaužė kumščius, atsistojo nuo vakarienės stalo ir nuėjo į savo kambarį. Berniukas nežinojo tinkamo būdo įsiūčiui atsikratyti.

Pakeliui į savo kambarį jis netyčia numetė vieną iš mano mėgstamiausių vazų. Kai pamačiau ją sudužusią ir ant grindų pabirusias šukes, įsiutau ir, deja, pradėjau rėkti kaip maniakė. Jis nubėgo į savo kambarį ir užtrenkė duris.

Mano vyrui pavyko suklijuoti vazą. Praėjo šiek tiek laiko, nurimo pyktis. Aš priėjau prie jo kambario durų ir pabeldžiau. Pasigirdo: „Ko?" Aš paklausiau, ar galėčiau užeiti vidun ir ar dabar tinkamas laikas pokalbiui.

Jis pažvelgė į mane dėkingumo kupinomis akimis ir pasakė: „Taip!" Atrodė, kad mano pasirodymas jam reiškė, jog aš vis dar jį myliu ir

galvoju apie jį kaip apie žmogų, o ne kaip apie netašytą stuobrį ir nesuvaldomą vaiką.

Pokalbį pradėjau klausimu, kaip jis jaučiasi, kai labai stipriai supyksta. Jis man pasakė, kad tada nori kam nors trenkti arba ką nors sulaužyti, siautėti ir trankyti daiktus, kiek tik leidžia jo jėgos. Aš jam pasakiau, kad kai jis tokiu būdu išreiškia savo pyktį, tai aš noriu nueiti į jo kambarį, paimti jo mėgstamiausią žaislą ir jį sudraskyti. Pažvelgėme vienas į kitą ir, galima sakyti, vienu metu nuskambėjo: „Hmmm."

Paklausiau jo (laikydama rankose pieštuką ir popieriaus lapą), ar mes galėtume sugalvoti mums abiem priimtinų būdų, kaip išreikšti ar išlaisvinti pyktį. Jis atsakė:

Tėvelis galėtų pakabinti bokso kriaušę.

Pakabinti ką nors ant sienos, kad turėčiau į ką mėtyti kamuolį.

Pakabinti mano pupomis kimštą sėdmaišį.

Įsijungti radiją visu garsu.

Įsigyti skersinį.

Daužyti sau per galvą su pagalve.

Trankyti duris.

Smarkiai šokinėti ant grindų.

Šokinėti ant lovos.

Įjungti ir išjungti šviesą.

Išeiti į lauką ir dešimt kartų apibėgti aplink namą.

Draskyti popierių.

Žnaibyti save.

Aš nepasakiau nė žodžio, bet užrašiau viską. Įdomiausia, kad po to, kai išvardijo visus šiuos dalykus, dalies kurių, jis žinojo, jam nebus leista daryti, jis truputį sukikeno, lyg norėdamas, kad aš suprasčiau, jog jis *tikrai* norėtų tai daryti.

Kai mes vėl peržvelgėme sąrašą, išbraukiau kelis dalykus ir paaiškinau jam, kodėl aš jiems nepritariu. Mes apsistojome ties 4 variantais.

Tėvelis pasakys, per kiek laiko įtaisys bokso kriaušę.

Skersinis bus pakabintas jo kambario tarpduryje.

Aplink namą jis galės bėgioti tik dieną.

Kai svarsčiau apie popieriaus draskymą, pasakiau: „Čia yra viena problema."

Jis pasakė: „Ak, žinau. Po visko aš surinksiu skutelius!"

Tuo metu mes sėdėjome vienas šalia kito bei ramiai ir jautriai kalbėjomės. Galiausiai aš jam pasakiau: „Yra dar vienas dalykas, kurį norėčiau pridėti, – tu tai gali daryti visada, kai tik esi apimtas pykčio."

Jis pasakė už mane: „Aš galiu kalbėti apie tai."

Miegoti abu nuėjome tikrai gerai jausdamiesi.

4 Savarankiškumo skatinimas

Knygose apie vaikų auklėjimą dažniausiai pabrėžiamas vienas pagrindinių tėvų tikslų – padėti vaikams nuo jų atsiskirti, tapti savarankiškomis asmenybėmis, kurios vieną dieną galės priiminėti savarankiškus sprendimus be mūsų pagalbos. Mes raginami galvoti apie savo vaikus ne kaip apie mažytes mūsų pačių kopijas arba mūsų „pratęsimą“, bet kaip apie unikalius žmones, kurie turi kitokį temperamentą, kitokį skonį, kitokių jausmų, aistrų ir svajonių.

Kaip mes padedame jiems tapti savarankiškais žmonėmis? Leisdami jiems patiems tvarkyti savo reikalus, suteikdami progą patiems spręsti problemas, leisdami pasimokyti iš savo klaidų.

Lengviau pasakyti, nei padaryti. Aš vis dar pamenu, kaip mano pirmasis vaikas iš visų jėgų stengėsi užsirišti batų raištelius ir aš kantriai jį stebėjau apie dešimt sekundžių, o tada pasilenkiau ir pati užrišau.

Mano dukrai tereikėjo užsiminti, kad ji susikivirčijo su drauge, ir aš akimirksniu įsiterpdavau ir pradėdavau patarinėti.

Ir kaip aš galėjau leisti vaikams daryti klaidas ir kankintis dėl nesėkmių, kai viskas, ką jiems reikėjo padaryti, tai klausyti manęs?

Jūs turbūt galvojate: „Ar blogai, jei padedi vaikams užsirišti batų raištelius arba patari, kaip išspręsti ginčą su draugu, arba prižiūri, kad jie nedarytų klaidų? Juk vaikai turi daug mažiau patirties. Jie iš tikrųjų yra priklausomi nuo suaugusiųjų, kurie juos supa.“

Štai problema. Kai vienas žmogus yra nuolat priklausomas nuo kito žmogaus, gali kilti tam tikrų jausmų. Kokie kyla jausmai, paaiškės perskaičius šiuos teiginius ir užrašius savo reakcijas.

I. Jums ketveri metukai. Per visą dieną iš tėvų išgirstate daug teiginių, štai keli iš jų:

„Suvalgyk savo pupeles. Valgyti daržoves labai sveika."
„Nagi, duok užsegsiu tą užtrauktuką."
„Tu pavargęs. Gulkis ir pailsėk."
„Nenoriu, kad žaistum su tuo berniuku. Jis labai negražiai kalba."
„Esi įsitikinęs, kad nenori į tualetą?"
Jūsų reakcija: ______________________________

____

____

____

____

II. Jums devyneri. Per dieną iš tėvų išgirdote:
„Gali nesimatuoti to švarko. Žalia spalva tau netinka."
„Paduok man tą stiklainį. Aš atsuksiu tau dangtelį."
„Aš jau sudėjau tavo drabužius."
„Ar tau reikia pagalbos paruošti namų darbus?"
Jūsų reakcija: ______________________________

____

____

____

____

III. Jums septyniolika metų. Jūsų tėvai sako:
„Tau nebūtina mokytis vairuoti. Aš per daug nervinuosi dėl nelaimingų atsitikimų. Su malonumu nuvešiu tave visur, kur tik tau reikės. Tau tereikia paprašyti."

Jūsų reakcija: ______________________________

____

____

____

____

IV. Jūs suaugęs. Jūsų darbdavys sako:

„Aš pasakysiu tai tavo paties labui. Liaukis siūlyti, kaip pagerinti čia reikalus. Tiesiog daryk savo darbą. Aš moku tau ne už idėjas, o už darbą."

Jūsų reakcija: ______________________________

____

____

____

____

V. Jūs naujos valstybės pilietis. Viešame susitikime jūs girdite, kaip besisvečiuojantis aukštas pareigas užimantis pareigūnas iš turtingos ir įtakingos šalies paskelbia:

„Kadangi jūsų valstybė yra dar ankstyvoje kūrimosi stadijoje ir menkai išsivysčiusi, mes atsižvelgiame į visus jūsų poreikius. Planuojame atsiųsti jums mokomosios medžiagos ir ekspertų, kurie pamokys, kaip prižiūrėti fermas, mokyklas, verslą ir jūsų valdžią. Taip pat mes atsiųsime jums šeimos planavimo ekspertų, kurie padės padidinti gimstamumą jūsų šalyje."

Jūsų reakcija: ______________________________

____

____

____

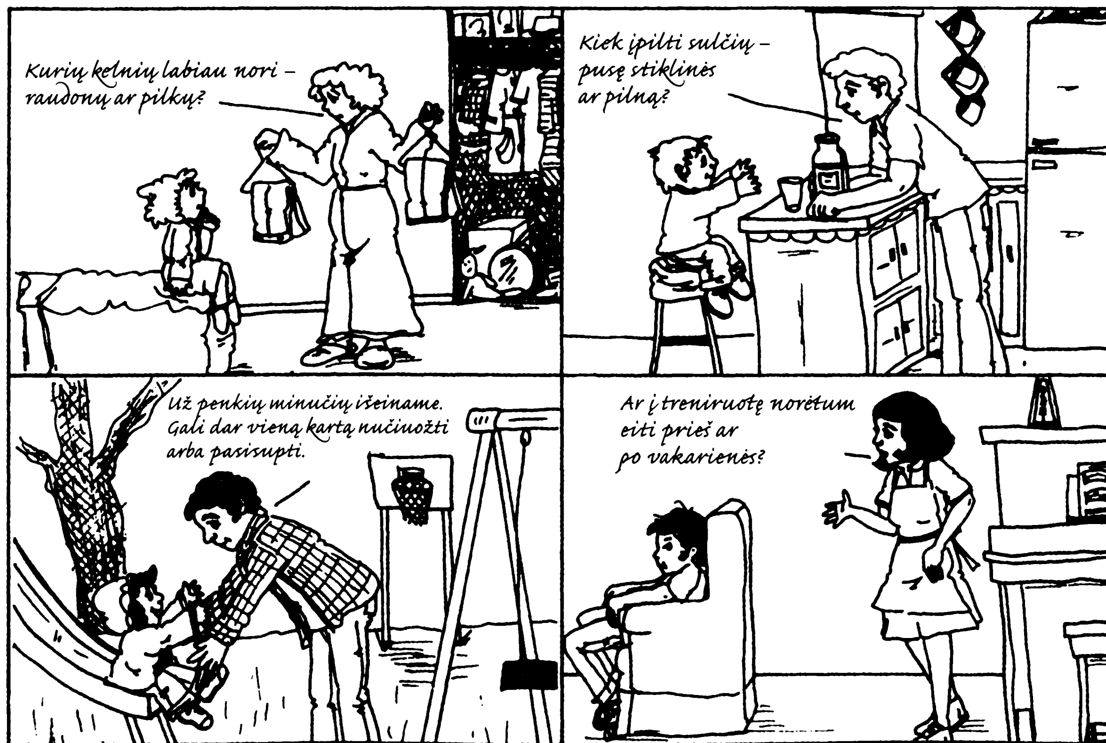
____

Turbūt drąsiai galime teigti, kad nenorėtumėte, jog jūsų vaikas jums jaustų bent dalį tų jausmų, kuriuos pats užrašėte. Be to, pavaldinio pozicijoje atsidūręs žmogus sulaukia nedaug dėkingumo ir dažniausiai jaučiasi bejėgis, menkavertis, išgyvena apmaudą, nusivylimą ir pyktį. Ši liūdna tiesa iškelia dilemą. Kita vertus, mūsų vaikai turi būti nuo mūsų priklausomi. Jie yra maži ir nepatyrę, taigi mes galime labai daug jiems padėti, papasakoti, parodyti. Be to, pats jų priklausomybės faktas gali skatinti priešiškumą.

Ar yra būdų vaikų priklausomybės jausmui sumažinti? Ar yra būdų padėti jiems tapti atsakingais, savarankiškai veikiančiais žmonėmis? Laimė, kasdien atrandame galimybių skatinti mūsų vaikų savarankiškumą. Štai keli specifiniai įgūdžiai, kurie gali padėti vaikams pasikliauti savimi, o ne mumis.

SKATINTI SAVARANKIŠKUMĄ

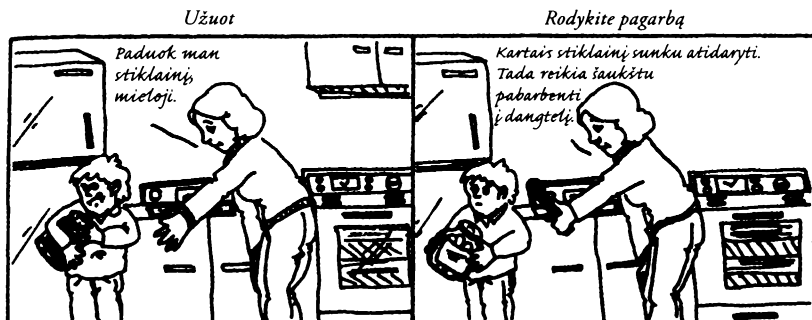
1. Leiskite vaikui pačiam pasirinkti.
2. Gerbkite vaiko pastangas.
3. Per daug neklausinėkite.
4. Neskubėkite atsakinėti į klausimus.
5. Skatinkite vaikus semtis patirties ne tik namuose.
6. Neatimkite vilties.



Čia pateikiami variantai, kurie suteikia vaikui naudingos patirties mokantis priimti sprendimus. Jei vaikas neįgyja pakankamai patirties, neišmoksta pasirinkti, tai ir suaugus jam bus sunku priimti sprendimus, susijusius su karjera, gyvenimo būdu, partneriu ir kt.

PARODYKITE PAGARBĄ VAIKO PASTANGOMS

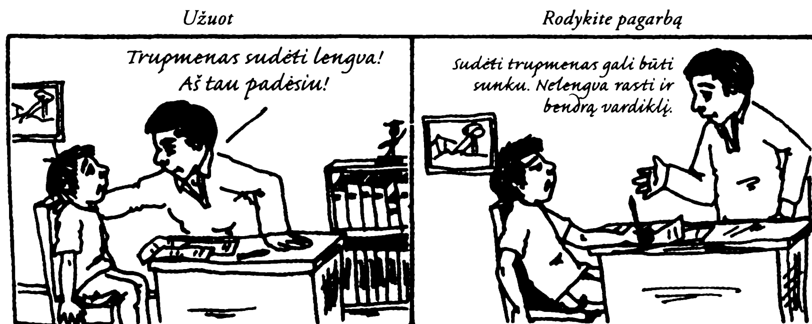
Užuot — *Rodykite pagarbą*



Užuot — *Rodykite pagarbą*

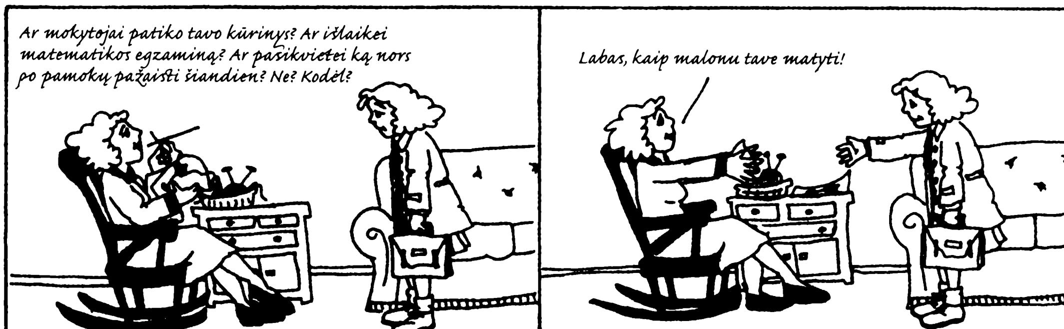


Užuot — *Rodykite pagarbą*



Kai vaiko pastangos vertinamos, jis įgauna ryžto atlikti darbą pats.

Užuot



Užuot



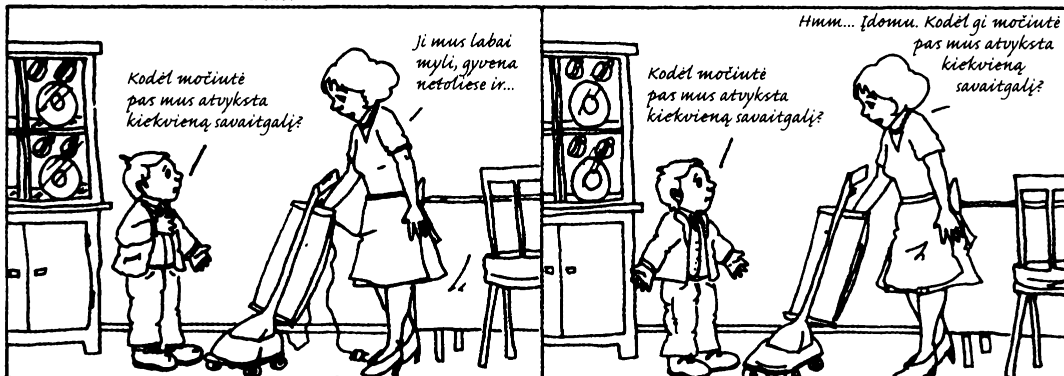
Per daug klausinėdami tarsi braunatės į asmeninį gyvenimą.
Vaikai kalbės tik apie tai, ką norės ir kada norės.

NESKUBĖKITE ATSAKYTI Į KLAUSIMUS

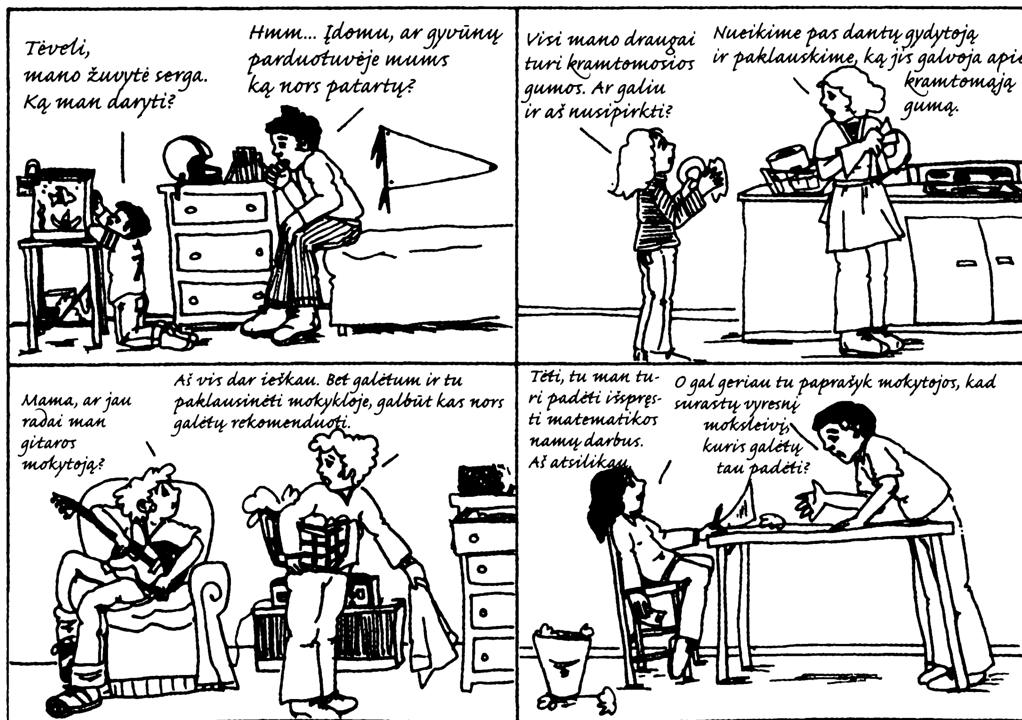
Užuot



Užuot



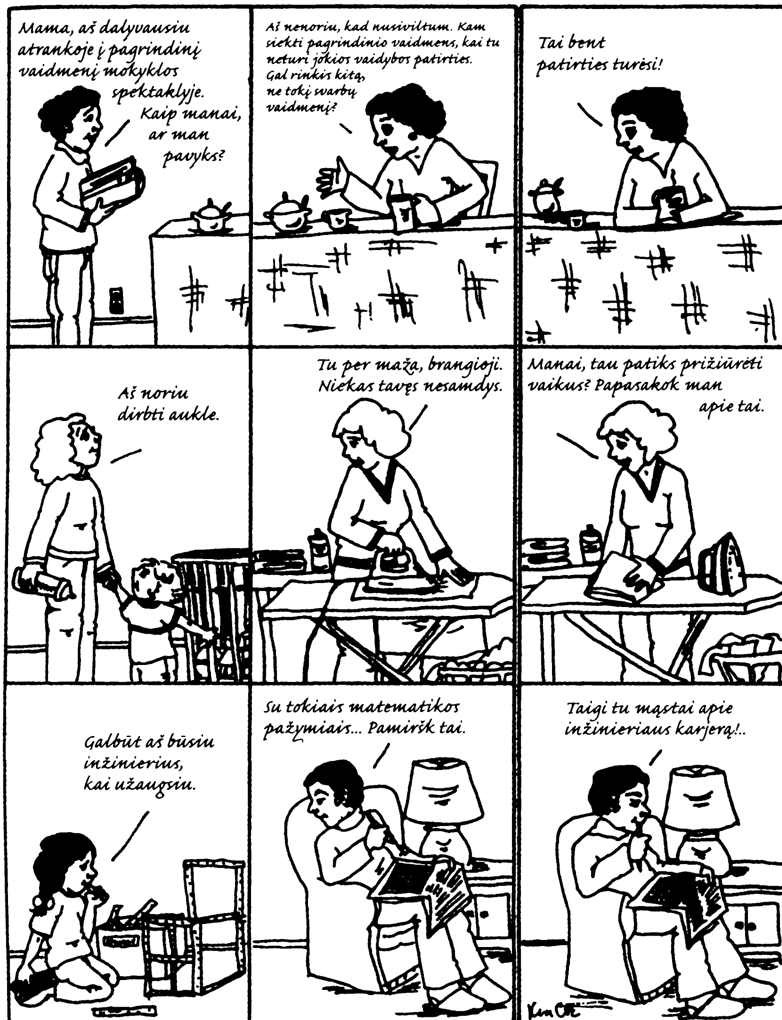
Kai vaikai užduoda klausimus, suteikite galimybę pirmiausiai jiems patiems į juos atsakyti.



Vaikai turi suprasti, kad jie nėra visiškai priklausomi nuo mūsų. Pasaulis už namų ribų – gyvūnų parduotuvė, dantų gydytojas, mokykla, vyresnių klasių moksleiviai – visi gali padėti spręsti iškilusias problemas.

NEATIMKITE IŠ JŲ VILTIES

Užuot vaiką nuteikę nusivylimui, *leiskite jam pačiam viską patirti.*



Bandydami apsaugoti vaikus nuo nusivylimo,
mes atimame iš jų galimybę tikėti, kovoti ir svajoti.

Dauguma šių įgūdžių iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti savaime suprantami, tačiau jie nėra tokie paprasti. Reikia didžiulio ryžto ir praktikos norint bendrauti su vaikais taip, kad būtų skatinamas jų savarankiškumas.

Pateikiame šešis tipiškus tėvų teiginius. Pakeiskite juos taip, kad būtų skatinamas vaiko savarankiškumas.

Tėvas sako:	Jūsų teiginys, skatinantis savarankiškumą:
1. Eik praustis.	1. (Leiskite pasirinkti.) ____________________ ____________________ ____________________ ____________________ ____________________
2. Kodėl taip sunkiai auniesi batus? Pakelk koją, aš tau padėsiu.	2. (Parodykite pagarbą vaiko pastangoms.) ____________________ ____________________ ____________________ ____________________ ____________________
3. Ar stovykloje šiandien buvo smagu? Ar maudeisi? Ar patiko kiti vaikai? Koks jūsų vadovas?	3. (Per daug neklausinėkite.) ____________________ ____________________ ____________________ ____________________ ____________________

4. VAIKAS. Kodėl tėvelis turi dirbti kiekvieną dieną?
MAMA. Tėvelis turi kasdien dirbti, kad mes galėtume turėti šį gražų namą, skanaus maisto, gražių drabužių ir....

4. (Neskubėkite atsakyti į klausimus.)

5. PAAUGLYS. Aš labai storėju. Norėčiau laikytis dietos. Ką turėčiau valgyti?
TĖVAS. Aš jau seniai tau sakiau, kad liautumeis valgęs pyragus ir saldainius ir valgytum daugiau vaisių bei daržovių.

5. (Skatinkite vaikus semtis patirties ne tik namuose.)

6. VAIKAS. Tėti, kai aš užaugsiu, būsiu mokytojas.
TĖTIS. Nebūk toks tikras. Yra labai daug profesionalių mokytojų, kurie neranda darbo, baigę mokslus.

6. (Neatimkite vilties.)

Šie šeši vaikų savarankiškumą skatinantys veiksniai nėra vieninteliai. Visi knygoje aprašyti įgūdžiai skirti padėti vaikams tapti atsakingais, savarankiškais ir kompetentingais žmonėmis. Kaskart išklausę vaikų jausmus, pasidaliję savais jausmais, pasiūlę drauge spręsti problemas, mes skatiname jų pasitikėjimą savo jėgomis.

Mintis skatinti vaiką būti atsakingu už savo gyvenimą iki smulkmenų man buvo tarsi iššūkis. Aš vis dar girdžiu senelę sakant susižavėjimo kupinu balsu: „Ji nuostabiausia mama. Ir ko gi ji nepadarytų dėl vaiko!“ Aš augau

tikėdama, kad geros motinos „daro viską“ dėl vaikų. Bet aš žengiau dar vieną žingsnį. Aš ne tik „dariau“ už vaikus, aš galvojau už juos. Rezultatas? Kasdien sprendžiant bet kokią smulkmeną, susidurdavau su prieštaringais norais, neigiamais jausmais.

Kai pagaliau išmokau vaikams priskirti pareigas, kurios jiems ir taip priklausė, bendravimas pagerėjo. Štai kas man padėjo. Kai pajusdavau, jog per daug viską reguliuoju, savęs paklausdavau: „Ar aš turiu galimybę rinktis šioje situacijoje? Ar aš privalau to imtis? Gal galiu leisti vaikui pačiam prisiimti atsakomybę?“

Šios situacijos parodo, kaip tėvai perima atsakomybę iš vaikų. Skaitydami kiekvieną situaciją, paklauskite savęs:

I. Ką aš galėčiau pasakyti ar padaryti, kad vaikas liktų nuo manęs priklausomas?

II. Ką aš galėčiau pasakyti ar padaryti, kad paskatinčiau vaiko savarankiškumą?

Keletas naudingų įgūdžių

Nauji įgūdžiai	*Seni įgūdžiai*
Pasiūlykite rinktis	Priimkite vaiko jausmus
Parodykite pagarbą vaiko pastangoms	Apibūdinkite, ką jaučiate
Per daug neklausinėkite	Suteikite informacijos
Neskubėkite atsakyti į klausimus	Problemų sprendimas
Skatinkite vaikus semtis patirties ne tik namuose	
Neatimkite iš jų vilties	

VAIKAS. Šiandien pavėlavau į mokyklą. Rytoj pažadink mane anksčiau.
TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ____________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ____________________

____

VAIKAS. Aš nemėgstu kiaušinių ir man atsibodo šalta košė. Aš nebevalgysiu pusryčių.

TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ____________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ____________________

____

VAIKAS. Ar lauke šalta? Ar man reikia megztuko?

TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ____________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ____________________

____

VAIKAS. Po galais, man niekada nepavyks užsisegti sagų.

TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ____________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ____________________

____

VAIKAS. Žinai ką? Aš pradėsiu taupyti kišenpinigius žirgui.

TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ____________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ____________________

____

VAIKAS. Betsė nori, kad aš dalyvaučiau jos vakarėlyje, bet man nepatinka vaikai, kurie ten bus. Ką man daryti?

TĖVAS. (*išlaikydamas vaiko priklausomybę*) ______________________

____

TĖVAS. (*skatindamas savarankiškumą*) ______________________

____

Įtariu, kad kai ką sugalvojote gana greitai, o kai kuriuos atsakymus reikėjo apgalvoti. Rasti žodžius, kurie skatintų vaiką prisiimti atsakomybę, tikrai nelengva.

Nors ir suprantame vaiko nepriklausomybės svarbą, mumyse slypi tam tikros jėgos, kurios skatina veikti priešingai. Pirmiausia, taip gerokai patogiau. Dauguma mūsų šiandien esame užsiėmę ir nuolat kažkur skubame. Dažniausiai mes patys pažadiname vaikus, užsegame jiems sagas, pasakome, ką jiems valgyti ar rengtis, nes taip yra greičiau ir lengviau.

Be to, mes turime susidoroti su stipriais jausmais, kylančiais iš glaudaus ryšio su vaiku. Turime išmokti nepriimti jų nesėkmių kaip savų. Sunku leisti savo vaikams grumtis ir klysti, kai mes esame tikri, jog keletas išmintingų žodžių apsaugotų juos nuo skausmo ir nusivylimo.

Reikia didžiulės savitvardos ir vidinės drausmės nieko nedaryti, nors žinai teisingą atsakymą. Nuo šiol vaikui paklausus, ką jam daryti, aš turėsiu susiimti ir nepulti atsakinėti į jo klausimą.

Kai kas svarbaus trukdo mūsų racionaliam troškimui padėti vaikams atsiskirti nuo mūsų. Aš gerai atsimenu, kokia buvau laiminga pajutusi, kad esu labai reikalinga trims mažiems žmogeliukams. Apėmė prieštaringi jausmai, kai supratau, jog mechaninis žadintuvas vaikus pažadina greičiau nei mano motiniški priminimai. Ir kai aš lioviausi skaičiusi pasakas prieš miegą, nes mano vaikai pagaliau išmoko skaityti patys.

Mano pačios prieštaringos emocijos, susijusios su didėjančiu jų savarankiškumu, man padėjo suvokti istoriją, kurią papasakojo viena mokytoja. Ji visaip stengėsi įtikinti jauną mamą, kad ji gali ramiai palikti sūnų mokykloje ir jam viskas bus gerai. Praėjus penkioms minutėms, kai ji paliko klasę, mažasis Džonatanas užsinorėjo į tualetą. Kai mokytoja jį padrąsino, jis sumurmėjo: „Aš negaliu."

Ji paklausė: „Kodėl?"

Džonatanas paaiškino: „Nes mano mamytės čia nėra. Kai aš baigiu, ji man paploja."

Mokytoja minutėlę pagalvojo: „Džonatanai, tu gali eiti į tualetą ir paploti pats sau."

Džonatanas pažiūrėjo naiviu žvilgsniu.

Mokytoja palydėjo jį iki tualeto ir laukė. Po kelių minučių už uždarų durų pasigirdo plojimas.

Tą pačią dieną mama paskambino mokytojai ir pasakė, kad kai Džonatanas grįžo namo, pirmieji jo žodžiai buvo: „Mamyte, aš galiu ploti pats sau. Man daugiau nebereikia pagalbos!"

Mokytoja net šūktelėjo: „Ar jūs galit patikėti, kad mama pasiguodė, jog pasijuto nusiminusi."

Aš galėjau tuo patikėti. Aš galėjau patikėti, kad nepaisant to, jog mes didžiuojamės vaikų daroma pažanga ir džiaugiamės didėjančia jų nepriklausomybe, kartu jaučiame skausmą ir tuštumą, kad esame jiems nebereikalingi.

Tėvų kelias ir saldus, ir kartus. Jis prasideda visišku atsidavimu mažam, bejėgiam žmogučiui. Metų metus mes jaudinamės, planuojame, raminame ir bandome suprasti. Atiduodame savo meilę, pastangas, žinias ir patirtį, kad vieną dieną jis ar ji turėtų vidinės drąsos ir pasitikėjimo mus palikti.

UŽDUOTIS

1. Pritaikykite bent du įgūdžius, kurie paskatintų jūsų vaiką pasijusti savarankišku, kompetentingu ir savimi pasitikinčiu žmogumi.
2. Kokia buvo jūsų vaiko reakcija?

____

____

____

3. Ką jūs darote už savo vaiką, nors žinote, kad jis galėtų padaryti tai pats?

____

____

____

4. Kaip neišgąsdinant vaikui paaiškinti, kad nuo šiol jis tai darys pats? (Dauguma vaikų ne kaip reaguoja į teiginį: „Tu jau didelis berniukas (didelė mergaitė). Tu pakankamai didelis, kad pats apsirengtum, pavalgytum, pasiklotum savo lovą ir t. t.“)

____

____

____

5. Toliau skaitykite „Savarankiškumo skatinimo“ II dalį.

SANTRAUKA

Norint skatinti savarankiškumą

1. LEISKITE VAIKAMS PRIIMTI SPRENDIMUS.

   „Kurių kelnių labiau norėtum – raudonų ar pilkų."

2. PARODYKITE PAGARBĄ VAIKO PASTANGOMS.

   „Kartais stiklainį atidaryti sunku. Būna lengviau, kai šaukštu pabarbeni į dangtelį."

3. PER DAUG NEKLAUSINĖKITE.

   „Džiugu tave matyti. Sveikas grįžęs namo."

4. NESKUBĖKITE ATSAKYTI Į KLAUSIMUS.

   „Įdomus klausimas. Ką tu manai?"

5. SKATINKITE VAIKUS SEMTIS PATIRTIES NE TIK NAMUOSE.

   „Gal gyvūnų parduotuvėje mums ką nors patartų."

6. PROBLEMŲ SPRENDIMAS.

   „Ką turime sugalvoti, kad tu galėtum naudotis mano įrankiais, kai tau jų prireikia, ir aš būčiau tikras, kad rasiu juos vietoje, kai man jų prireiks?"

II DALIS. KOMENTARAI, KLAUSIMAI IR TĖVŲ PASAKOJIMAI

Komentarai

1. *Leiskite vaikams priimti sprendimus*

Kai klausiame vaiko, ar jis nori pilnos stiklinės pieno ar tik pusės, stipriai skrudintos duonos ar ne, suteikiame vaikui galimybę kontroliuoti savo paties gyvenimą. Vaikas privalo daryti daugelį dalykų, tad visai nesunku suprasti, kodėl jis kartais lengvai įsižeidžia ar užsispiria.

„Tu privalai išgerti vaistus."

„Baik daužyti stalą."

„Tuojau pat eik į lovą."

Nors ir suteikiame jam galimybę rinktis, *kaip* kažką padaryti, labai dažnai to nepakanka, kad sumažintume jo pasipiktinimą.

„Aš matau, kad tau nepatinka šie vaistai. Gal tau būtų lengviau, jeigu juos gertum kartu su obuolių sultimis arba imbieriniu limonadu?"

„Daužymas į stalą mane tikrai erzina. Gali nustoti ir pasilikti. Arba eik daužytis į savo kambarį. Rinkis."

„Dabar mamytės ir tėvelio laikas pasikalbėti, o tau laikas eiti į lovą. Gulsi miegoti iš karto ar dar šiek tiek pažaisi lovoje ir pakviesi mus, kad mes tave užklotume?"

Kai kuriems tėvams taikyti šį įgūdį būna nejauku. Jie teigia, kad priverstinis pasirinkimas nėra pasirinkimas apskritai ir kad tai tik kitas būdas įsprausti vaiką į rėmus. Suprantamas prieštaravimas. Viena alternatyva būtų pasiūlyti vaikui pateikti savo sprendimą, kuris tenkintų abi puses. Štai ką vienas tėtis papasakojo:

„Aš ir mano žmona ruošėmės eiti per gatvę su Toniu, kuriam treji, ir kūdikiu. Tonis labai nemėgsta, kai mes laikome jį už rankos, ir visaip stengiasi ištrūkti – kartais gatvės viduryje. Prieš mums einant per gatvę, aš tariau: „Toni, aš tave suprantu. Tu turi dvi galimybes. Gali įsikibti į mamos arba į mano ranką. O gal nori pasiūlyti kitą saugų variantą." Tonis sekundėlę pagalvojo ir tarė: „Aš laikysiu vežimėlį." Jo atsakymas mus tenkino."

II. *Parodykite pagarbą vaiko pastangoms*

Paprastai galvojame, kad pasakę vaikui, jog tai yra lengva, mes jį paskatiname veikti. Dabar suvokiame, kad teiginys „Pabandyk, tai lengva“ neduoda jokios naudos. Jeigu vaikui pavyksta, tai jis jaučiasi dar daug ko nepadaręs. Jei nepasiseka – vadinasi, negali padaryti kažko labai paprasto.

Kita vertus, jei sakome: „Tai nėra lengva“ arba „Tai gali būti sunku“, jis tai supranta visiškai kitaip. Jeigu jam pasiseks, jis didžiuosis atlikęs kažką sunkaus. Jeigu jam nepasiseks, jis bent jau jaus pasitenkinimą žinodamas, kad tai buvo sunki užduotis.

Kai kurie tėvai jaučiasi nenuoširdūs sakydami: „Tai gali būti sunku.“ Bet jeigu jie į užduotį pažvelgtų nepatyrusio vaiko žvilgsniu, jie suprastų, kad pirmą kartą atliekant bet kokią užduotį, *būna* sunku. (Nesakykite: „*Tau* gali būti sunku.“ Vaikas gali pamanyti „Kodėl man? Kodėl ne visiems?“)

Kiti tėvai skundėsi, kad beveik nepakeliama stebėti, kaip vaikas stengiasi, vargsta, ir nepasiūlyti jam šio to daugiau nei tik užuojautą. Neperimkite darbo iš vaiko, nedarykite visko už jį, geriau suteikite jam naudingos informacijos.

„Kartais padeda, kai atsegi užtrauktuką iki galo ir vėl bandai užsegti iki viršaus.“

„Kartais padeda, jei padarai iš molio minkštą rutuliuką ir tik tada bandai lipdyti.“

„Kartais reikia paspausti rankeną keletą kartų prieš surenkant kodą.“

Neatsitiktinai vartojame žodžius: „Kartais padeda.“ Nes jeigu nepadeda, tai vaikas nepasijunta niekam tikęs.

Ar mes niekada neturėtume daryti už vaiką to, ką jis gali padaryti pats? Mes tikime, kad tėvai patys gali pajausti, kada vaikas yra pavargęs, kada jam reikia ypatingo dėmesio, ar jis tiesiog nori pasijausti vaiku. Kartais kai kažkas šukuoja plaukus ar numauna kojines, nors tu puikiai tą padaryti gali pats, stipriai ramina. Tol kol mes, tėvai, suprantame, kad mūsų pagrindinė pareiga yra padėti vaikams pasijusti atsakingiems už save, retkarčiais galime pasimėgauti šį bei tą atlikdami už juos.

III. *Per daug neklausinėkite*

Štai klasikinis dialogo pavyzdys: „Kur tu buvai?“... „Išėjęs.“... „Ką veikei?“... „Nieko.“ Vaikai, norėdami išvengti atsakymų į klausimus, į kuriuos nenori ar nėra pasirengę atsakyti, pasirenka ir kitas gynybines taktikas – „Nežinau“ arba „Palikit mane ramybėje.“

Viena mama mums pasakojo, kad ji jautėsi blogai, jei neužduodavo klausimų savo sūnui. Ir labai nustebo pamačiusi, jog jos sūnus tapo kur kas artimesnis, kai ji pradėjo klausyti jo pasakojimų ir nebeapipildavo jo klausimais.

Tai nereiškia, kad jūs neturėtumėte klausinėti. Visiškai ne. Svarbu nujausti to klausinėjimo galimas pasekmes.

Įspėjimas. Gana dažnai tėvai teiraujasi: „Ar šiandien tau buvo smagu?“ Na ir reikalavimas vaikui! Negana to, kad jis turėjo eiti į vakarėlį (mokyklą, teatrą, stovyklą, šokius), bet jis *privalėjo* tuo mėgautis. Jeigu jam nebuvo smagu, jis turi susidoroti ir su savo paties nusivylimu, ir su tėvų taip pat. Jis jaučiasi nuvylęs juos vien dėl to, kad nesidžiaugė.

IV. *Neskubėkite atsakyti į klausimus*

Vaikai dažnai išmuša iš vėžių užduodami galybes klausimų:

„Kas yra vaivorykštė?“

„Kodėl kūdikis negali grįžti ten, iš kur jis atėjo?“

„Kodėl žmonės negali elgtis taip, kaip jie nori?“

„Ar būtina lankyti mokyklą?“

Tėvai dažnai jaučia spaudimą tarsi privalėtų greitai ir būtinai teisingai atsakyti į visus klausimus. Tačiau šią naštą jie patys ir užsikrauna. Kai vaikas užduoda klausimą, dažniausiai jis būna apie tai jau pagalvojęs. Jam tereikia suaugusiojo, kuris labiau išplėtotų jo paties mintis. Visada galima „teisingą“ atsakymą pateikti vėliau, jeigu tai tikrai svarbu.

Atsakydami į vaikų klausimus iš karto, mes tik trukdome jiems. Tai tarsi jų mąstymo pasisavinimas. Kur kas naudingiau jų klausimus „sugrąžinti“, kad jie galėtų įdėmiau juos panagrinėti.

„Tai tikrai įdomu.“

„O ką tu manai?“

Klausimus galima ir pakartoti.

„Kodėl gi žmonės negali elgtis taip, kaip jie nori?"

Galima pagirti.

„Tu užduodi labai svarbų klausimą. Filosofai bando į jį atsakyti per amžius."

Neprivalu skubėti. Atsakymų ieškojimas yra toks pats vertingas kaip ir pats atsakymas.

V. *Skatinkite vaikus semtis patirties ne tik namuose*

Vienas iš būdų sumažinti vaiko priklausomybę nuo šeimos – tai parodyti, kad už namų sienų yra didžiulė bendruomenė, galinti suteikti vertingų žinių. Pasaulis nėra svetimas. Jame galima rasti pagalbos, kai jos reikia.

Vaikas gauna naudos, o tėvai neprivalo visada viską išmanyti. Mokykloje slaugytoja gali pasikalbėti su antsvorio turinčiu vaiku apie valgymo įpročius, batų pardavėjas gali paaiškinti, kodėl nesveika nuolat avėti sportinius batelius, padėti gali ir bibliotekos darbuotojas, odontologas gali paaiškinti, kas nutinka, kai vaikai nevalo dantų. Ir jų žodžiai gali nusverti net tėvo ar mamos žodžius.

VI. *Neatimkite iš jų vilties*

Nemažai gyvenimo džiaugsmo patiriama svajojant, fantazuojant, tikint ir planuojant. Jei bandysime parengti vaikus galimiems nusivylimams, atimsime iš jų svarbius išgyvenimus.

Vienas tėvas mums papasakojo apie savo devynmetę dukrą, kuri aistringai mylėjo žirgus. Kartą ji paklausė tėčio, ar jis jai nupirktų žirgą. Jam prireikė šiek tiek pastangų, kad susilaikytų ir nepasakytų, jog šio klausimo nėra net ko svarstyti – dėl pinigų, vietos stygiaus bei miesto savivaldos įstatymų. Tačiau jis atsakė: „Taigi tu norėtum turėti savo žirgą. Papasakok man apie tai daugiau." Tada ji ėmė smulkiai pasakoti, kaip šertų, glostytų savo žirgą ir kasdien juo jodinėtų. Jai pakako tiesiog pasidalyti savo svajone su tėčiu. Nuo to laiko ji daugiau niekada neprašė tėvų nupirkti žirgo. Po pokalbio ji ėmė skaityti knygas apie žirgus, juos piešė ir pradėjo taupyti kišenpinigius, kad kada nors galėtų nusipirkti žemės savo žirgui. Po kelerių metų susirado darbą netoliese įsikūrusiame žirgyne, vietoj atlygio ji galėdavo jodinėti. Kai jai sukako keturiolika, susidomėjimas žirgais atslūgo. Vieną dieną ji paskelbė, kad už sutaupytus pinigus pirks sportinį dviratį.

Daugiau būdų savarankiškumui skatinti

I. *Leiskite jiems jaustis savo kūno šeimininkais*

Nešukuokite plaukų, netiesinkite nugaros, nerankiokite pūkelių nuo drabužių, nekaišiokite palaidinės į sijoną, netaisykite apykaklės. Jūs braunatės į asmeninę jų erdvę ir vaikus tai erzina.

II. *Nepriekabiaukite dėl smulkmenų*

Labai nedaugeliui vaikų patiktų klausytis šių teiginių: „Kodėl rašai nosim?.. Sėdėk tiesiai, kai darai namų darbus... Nusibrauk plaukus nuo akių. Kaip tu gali matyti, ką darai?.. Užsisagstyk rankogalius. Atrodai netvarkingai, kai jie atsegti... Reikia atsikratyti tų senų marškinių. Nusipirk naujus... Tu tam išleidai savo kišenpinigius? Aš manau, kad tai pinigų švaistymas."

Dažniausiai į tokias pastabas vaikai reaguoja dirgliai: „Nagi mama!" arba „Tėti!" Jie turi minty: „Baik mane erzinti. Dink man iš akių. Tai mano reikalas."

III. *Nekalbėkite apie vaiką jam girdint, nesvarbu, kokio amžiaus jis būtų*

Įsivaizduokite save stovintį prie savo mamos ir klausantį, kaip ji kaimynei pasakoja tokius dalykus:

„Na pirmoje klasėje jis labai sunkiai skaitė, bet dabar jam sekasi geriau."

„Ji myli žmones. Visi yra jos draugai."

„Nekreipk į jį dėmesio. Jis truputėlį drovus."

Kai vaikai girdi tokias kalbas, jie jaučiasi lyg daiktai, priklausantys tėvams.

IV. *Leiskite vaikams atsakyti patiems*

Labai dažnai klausiama tėvų apie vaikus, nors šie yra šalia ir gali patys atsakyti.

„Ar Džoniui patinka eiti į mokyklą?"

„Ar jam patinka naujagimis?"

„Kodėl jis nežaidžia su savo nauju žaislu?"

Norėdami parodyti pagarbą vaiko savarankiškumui, pasakykite besiteiraujančiam suaugusiam žmogui: „Džonis gali atsakyti pats. Juk jis šalia."

V. *Parodykite pagarbą vaikui*

Kartais vaikas labai nori atlikti tai, kam dar nėra pasiruošęs fiziškai ar emociškai. Ji nori naudotis tualetu kaip „didelė mergaitė“, bet dar negali. Jis nori eiti plaukioti kaip kiti vaikai, bet vis dar bijo vandens. Ji nori liautis čiulpusi savo nykštį, bet kai pervargsta, ir vėl užsimiršta.

Užuot vertę, gėdinę ar raginę savo mažylius, galime išreikšti savo pasitikėjimą jų galimybėmis.

„Aš nesijaudinu. Kai tu būti pasiruošęs, pats brisi į vandenį.“

„Kai pati nuspręsi, tada ir liausiesi čiulpusi nykštį.“

„Vieną dieną tu naudosiesi tualetu lygiai taip, kaip mamytė ir tėvelis.“

VI. *Venkite per dažnai sakyti „Ne“*

Bus labai daug situacijų, kai teks prieštarauti vaiko troškimams. Tačiau kai kuriems vaikams „Ne“ reiškia jų savarankiškumo suvaržymą. Tada jie stengiasi visą savo energiją nukreipti į puolimą. Jie rėkia, įniršta, prasivardžiuoja ir labai nusimena. Jie pažeria tėvams kaltinimus: „Kodėl ne? Tu blogas. Aš tavęs nekenčiu!“

Tai vargina net pačius kantriausius tėvus. Tad ką daryti? Pasiduoti? Pritarti bet kokiam vaiko norui? Žinoma, kad ne. Tada susidurtume su išlepinto vaikėzo tironija. Laimei, yra naudingų alternatyvų, kurios padeda tėvams išlaikyti savo poziciją ir išvengti konflikto.

KELETAS „NE“ ALTERNATYVŲ

A. *Suteikite informacijos* (bet nevartokite „Ne“).

VAIKAS: Ar galiu eiti pas Siuzaną pažaisti?

Užuot: „Ne, negali.“

Pateikite faktus:

„Už penkių minučių mes vakarieniausime.“

Turėdamas šią informaciją, vaikas galės pats sau pasakyti „Turbūt dabar eiti negaliu.“

B. *Priimkite jausmus.*

VAIKAS (zoologijos sode): Aš dar nenoriu eiti namo. Galime dar pabūti?

Užuot: „Ne, mes turime eiti dabar!"

Priimkite jo jausmus: „Akivaizdu, kad jeigu tu galėtum rinktis, praleistum čia daug daug laiko." (Paimdami jį už rankos.) „Sunku palikti vietą, kuri teikia tiek daug džiaugsmo."

Kartais pasipriešinimas būna mažesnis, kai tėvai supranta vaiko jausmus.

C. *Apibūdinkite problemą.*

VAIKAS: Mama, ar gali mane dabar nuvežti į biblioteką?

Užuot: „Ne, negaliu. Turėsi palaukti."

Apibūdinkite problemą: „Aš norėčiau tau padėti. Bėda ta, kad už pusvalandžio turi ateiti elektrikas."

D. *Kai tik galite, „Ne" pakeiskite „Taip".*

VAIKAS: Ar galime eiti pažaisti į žaidimų aikštelę?

Užuot: „Ne, tu dar nepavalgei priešpiečių".

Pakeiskite:

„Taip, žinoma. Kai tik pavalgysi priešpiečius."

E. *Leiskite sau pagalvoti.*

VAIKAS: Ar galiu nakvoti pas Garį?

Užuot: „Ne, tu pas jį nakvojai praeitą savaitę."

Leiskite sau pagalvoti:

„Leisk man apie tai pagalvoti."

Šis trumpas sakinys atlieka dvi funkcijas: nekantrus vaikas nurimsta (jis bent jau žino, kad jo noras bus rimtai apsvarstytas) ir paliekama laiko tėvams apmąstyti savo jausmus.

„Ne" gerokai trumpesnis nei kai kurios pateiktos alternatyvos. Bet jis gali sukelti nemažai neigiamų pasekmių, tad geriau rinktis „ilgesnį kelią".

Dar apie patarimus

Kai užsimename tėvams, kad patarimas kenkia vaikų savarankiškumui, dauguma tėvų iškart nuliūsta. Jie jaučia: „To jau per daug!" Jie negali suprasti, kodėl turi atsisakyti teisės pasidalyti su vaikais savo tėviška išmintimi. Pateikiame vienos užsispyrusios moters klausimus ir mūsų atsakymų santrauką.

Kodėl mano vaikas neturėtų pasinaudoti patarimais, kai jam iškyla problemų? Pavyzdžiui, mano duktė Džiulė neapsisprendžia, ar nori eiti į savo draugės gimtadienio vakarėlį, nes ji nemėgsta tų mergaičių, kurios taip pat buvo pakviestos. Jos visą laiką „šnabždasi ir prasivardžiuoja". Kodėl blogai jai pasakyti, kad ji vis tiek turi eiti, nes kitaip nuvils savo draugę?

Kai vaikui atsakymą pateikiame iškart, jis arba pasijunta kvailas („Kodėl aš to nesugalvojau pats?"), arba supyksta („Neaiškink man, ką turiu daryti!"), arba susierzina („Kodėl tu manai, kad aš apie tai nepagalvojau pats?").

Kai vaikas pats sugalvoja, kaip jam elgtis, jis labiau pasitiki savimi ir prisiima atsakomybę už savo sprendimą.

Nejaugi manote, kad aš turėčiau nieko nedaryti, kai mano vaikui iškyla problema? Džiulė man pasirodė labai nusiminusi, kai kelis kartus jai pasakiau: „Čia tavo problema, pati ją ir spręsk."

Vaikai tikrai jaučiasi įžeisti ir apleisti, kai tėvai ignoruoja jų problemas. Bet yra kompromisas tarp visiško ignoravimo ir neatidėliotino patarimo.

A. *Padėkite jai išnarplioti jausmų ir minčių painiavą.*
„Iš tavo žodžių, Džiule, supratau, kad jauti dviprasmius jausmus dėl vakarėlio. Tu nori būti su savo drauge per jos gimtadienį, bet nenori susidurti su mergaitėmis, kurios tau nepatinka."

B. *Suformuluokite problemą kaip klausimą.*
„Taigi klausimas būtų – kaip rasti būdą ir sudalyvauti vakarėlyje, ir atsilaikyti prieš prasivardžiuojančias mergaites?"
Kai užduodate tokio pobūdžio klausimą, geriau šiek tiek patylėkite. Jūsų tylėjimas paskatins vaiką susimąstyti ir rasti sprendimą.

C. *Priminkite apie pagalbą už namų sienų, ji gali praversti jūsų vaikui.*

„Aš mačiau, kad bibliotekos „Jaunimo" skyriuje yra knygų, skirtų paaugliams, susiduriantiems su įvairiomis bendravimo problemomis. Gal norėtum jas pavartyti?"

Tarkim, aš padarau viską, ką jūs sakote, bet Džiulė nesugalvoja sprendimo pati. Ar galiu jai užsiminti apie savąjį?

Kai ji bus apgalvojusi, ką jaučia ir mąsto, ji lengviau priims jūsų pasiūlymą, tik turite parodyti, kad gerbiate jos savarankiškumą.

„Kaip manai, jeigu į gimtadienį nusineštum savo įrašą su nauja komedija? Gal mergaitės žiūrės filmą ir negalės šnabždėtis?"

Kai pradedame savo pasiūlymą žodžiais: „Kaip manai... Gal pasvarstyk...", mes pripažįstame, kad patarimas, kuris mums atrodo protingas, nebūtinai toks atrodo ir vaikui.

Bet jeigu esu tvirtai įsitikinusi, kad Džiulė privalo eiti į vakarėlį. Aš turiu tylėti?

Kai vaikas būna apgalvojęs problemą, jam gali būti naudinga išgirsti ir tėvų mintis bei pasiūlymus.

„Man apmaudu, kad tu praleisi smagų vakarėlį dėl tų kelių mergaičių, kurios blogai elgiasi."

„Man atrodo, kad svarbu nenuvilti savo gerų draugų per gimtadienį, nepaisant to, jog kartais tenka pasiaukoti."

Jaunas žmogus turi žinoti savo tėvų vertybes. Net jei jis elgsis kitaip, galite būti tikra, kad apgalvos jūsų požiūrį.

Kai tėvai skatina savarankiškumą

Tėvai pasidalijo patirtimi apie vaikų savarankiškumo skatinimą.

Šią savaitę turėjau du „pirmus kartus" su Deniu. Aš leidau jam reguliuoti vonios čiaupą, kad jis galėtų pats nusistatyti vandens temperatūrą. Ir leidau jam pačiam pasigaminti pusryčius.

Aš visada supjaustydavau Reičelės maistą į gabalėlius, nes nenorėjau, kad ji imtų peilį. Pagaliau nupirkau jai mažą plastikinį peiliuką, ir dabar ji jaučiasi suaugusi, nes gali pati pjaustyti savo maistą.

Kai Šana buvo maža ir ką nors išpildavo, aš visada sakydavau: „Ak, Šana." Ir pati viską sutvarkydavau. Su Alisa (jai metai ir keturi mėnesiai) aš elgiuosi kitaip – palieku jai puodelį ant mažo staliuko. Pirmą kartą, kai ji išpylė sultis, aš parodžiau, kaip nuvalyti popieriniu rankšluosčiu. Dabar kiekvieną kartą, kai ji ką nors išlieja, pati paprašo popierinių rankšluosčių ir viską noriai išvalo. Vakar aš palikau popierinį rankšluostį, ir ji pati viską sutvarkė ir po to parodė man!

Aš negaliu pakęsti, kai vaikai maistą nuo šakutės nustumia pirštais, kai valgo laikydami alkūnes ant stalo arba nusivalo nešvarias rankas į džinsus. Bet pavargau ir nuolat prie jų kabinėtis.

Vakar vakare aš jiems išsakiau šią problemą. Jų sprendimas: tris kartus per savaitę bus „Gerų manierų vakaras", o kitomis dienomis jie galės valgyti kaip nori, ir aš nieko nesakysiu. (Jie netgi pasiūlė, kad vieną kartą per savaitę mes elgtumėmės visiškai natūraliai, nesinaudotume indais ir valgytume viską rankomis – netgi sriubą! Bet man to jau buvo per daug.)

Savo sūnui pasakiau: „Turi dvidešimt minučių, o tada eisi miegoti. Gali toliau spalvinti ir po to iškart eiti miegoti arba gali ruoštis jau dabar ir lovoje dar pažaisti su savo šviečiančiu cirku." Jis bėgte nubėgo užsivilkti naktinių, valytis dantų ir t. t.

Nikolė verkė bandydama užsisegti savo palaidinės sagas. Ji atėjo pas mane ir atkišo sagas man prieš nosį. Aš tariau: „Šios mažos sagutės tikrai sunkiai užsisega. Tu atrodai labai nusiminusi."

Ji atsitraukė ir toliau bandė užsisegti pati. Aš jau buvau bepasiduodanti ir norėjau užsegti sagas pati, kai ji sušuko: „Štai. Man pavyko!" Ir nužygiavo.

Aš vis kovodavau su savo keturmete dėl drabužių. Nuo šiol aš jai leidžiu dėvėti, ką ji nori tomis dienomis, kai nereikia eiti į mokyklą.

Į mokyklą palieku ant jos lovos du drabužių komplektus ir ji pati renkasi.

Aš taip savimi didžiuojuosi. Pagaliau nebesikivirčiju su sūnumi dėl to, ką jis turi dėvėti – megztuką ar striukę. Aš jam pasakiau: „Semai, aš ilgai galvojau. Vietoj to, kad aš tau kasdien kartočiau, ką turėtum rengtis, aš manau, tu gali išsirinkti pats. Sudarykime lentelę ir nuspręskime, kokie drabužiai tinkami esant tam tikrai temperatūrai."

Mes kartu užpildėme lentelę:

20 laipsnių šilumos ir daugiau – nereikia megztuko.

Tarp 10 ir 20 laipsnių šilumos – megztukas būtinas.

Mažiau nei 10 – reikia striukės.

Aš nupirkau didžiulį termometrą, kurį jis pritvirtino kieme ant medžio. Dabar kiekvieną rytą jis pasižiūri, ir mes nesibarame. Aš jaučiuosi geniali.

Aš visiškai neklausinėjau Hovio, ką jis veikė stovykloje. Aš leidau jam pasakoti tai, ką jis norėjo. Jis pasakojo nesustodamas.

Džodi manęs paklausė: „Kodėl mes niekada neatostogaujame gražioje vietoje, pavyzdžiui, Floridoje ar Bermuduose?"

Jau norėjau atsakyti, bet prisiminiau, kad geriau susilaikyti ir tariau: „Kažin kodėl?"

Ji pasisukinėjo virtuvėje ir pasakė: „Žinau žinau... Tai per brangu. Na bet gal galime nueiti bent į zoologijos sodą?"

Man reikia priprasti prie minties, kad nereikia atsakinėti į sūnaus užduodamus klausimus. Ir man atrodo, kad jam reikės prie to priprasti taip pat. Štai kas nutiko praėjusią savaitę:

DŽONAS. Pasakyk man, kaip pasigaminti atominę bombą.
AŠ. Labai įdomus klausimas.
DŽONAS. Nagi pasakyk man.
AŠ. Man reikia apie tai pagalvoti.
DŽONAS. Pagalvok dabar ir pasakyk.
AŠ. Negaliu. Bet galime pagalvoti, kas galėtų padėti sužinoti atsakymą.

DŽONAS. Aš nenoriu eiti į biblioteką ir ieškoti atsakymo. Tiesiog pasakyk!

AŠ. Aš negaliu atsakyti į šį klausimą be pagalbos, Džonai.

DŽONAS. Tada aš paklausiu tėvelio. O jeigu jis nežinos, tada paklausiu Viljamo (jis trečiokas). Bet man pikta, kad trečiokas žino daugiau už mano kvailą mamą!

AŠ. Prašau neprasivardžiuoti šiuose namuose!

Kevinas man pasakė, kad jis ketina kaimynams parduoti moliūgus iš mūsų sodo. Aš jau norėjau jį sustabdyti, nes parduotuvėje galima nusipirkti dar didesnių, ir nenorėjau, kad trukdytų kaimynams. Bet jis buvo toks susijaudinęs, kad nusprendžiau jam leisti. Be to, nenorėjau „atimti iš jo vilties“.

Po valandos jis grįžo plačiai šypsodamasis, laikydamas 75 centus ir tik vieną moliūgą. Jis tarė, kad ponia Grynspan pavadino jį „sumaniu jaunu verslininku“, ir paklausė, ką tai reiškia.

Džeisonas man pareiškė, kad jis nori būti policininku, ugniagesiu, žveju ir astronautu. Aš jo nekritikavau.

Man geriau sekasi laikytis atokiau nuo vaikų peštynių. Aš jiems pasakau, kad esu tikra, jog jie viską gali išspręsti patys. Ir dažniausiai jie išsprendžia.

Šie paskutiniai pasakojimai pateikti susitikimo pabaigoje:

...Iki šiol draugai stebisi mano savarankiškumu. Aš esu viena iš penkių vaikų, antras vaikas šeimoje. Mano tėtis dirbo šešias ar septynias dienas per savaitę, priklausomai nuo to, kaip jam sekdavosi prekyba. Tapau savarankiška bei pasitikinti savo jėgomis, nes neturėjau kito pasirinkimo. Mano mama negalėjo atlikti visų darbų viena, todėl ji išmokė mus pačius atlikti savo pareigas.

Tačiau aš išgyvenu dvejopus jausmus, kai prisimenu vaikystę. Didžiuodavausi savimi, nes kiekvieną kartą susidūrusi su problema ar kažko išsigandusi nebėgdavau pas mamą ar tėtį prašyti pagalbos, kaip darydavo mano draugai. Kita vertus, man būtų patikę, jeigu aš būčiau

galėjusi rinktis, ar problemą noriu spręsti pati, ar man reikia pagalbos (aš žinojau, kad į mano prašymą nebūtų atsižvelgta dėl laiko stokos ar kokios nors kitos priežasties, taigi aš lioviausi prašiusi ir viską dariau pati).

Vaikai visada nori kuo greičiau suaugti, bet jiems vis tiek reikia pabūti vaikais ir užaugti palaipsniui. Aš didžiuojuosi savo tėvų sugebėjimu išmokyti mus atlikti pareigas, bet jaučiu, kad turėjo mums palikti galimybę kreiptis į juos, kai to reikėdavo.

* * *

Kirkas turi tiek daug veiklos, kad kai grįžta namo iš mokyklos, jis nebespėja padaryti to, ko reikia, jeigu aš jo neprižiūriu. Galiausiai parašiau raštelį:

Mielas Kirkai,

Tėtis ir aš esame nepatenkinti, nes pastaruoju metu baramės dėl neatliktų darbų. Kiek laiko tau reikėtų, kad sugalvotum, kaip susidoroti su visomis savo pareigomis? Dvidešimt keturių valandų? Daugiau? Mes norėtume, kad tu surašytum šios savaitės darbų planą. Į jį turėtum įtraukti štai ką:

– Tris kartus per dieną po dešimt minučių mankštinti ranką (jis buvo susilaužęs ranką ir nevykdė gydytojo nurodymų daryti pratimus).
– Išvesti į lauką šunį.
– Atlikti namų darbus.
– Treniruotis.
– Žaisti.

Su meile
mama

Ketvirtadienio vakarą jis mums pateikė savo tvarkaraštį ir stengiasi jo laikytis.

* * *

Polas labai nerimavo dėl savo pažymių. Mes tai jautėme jau ne vieną dieną. Jis vis sakydavo: „Aš gausiu gerą pažymį iš matematikos... Slapta žvilgtelėjau į pono D. žurnalą."

Vieną vakarą po vakarienės aš tariau: „Polai, ateik, pažiūrėkime, kokie tavo pažymiai." Jis priėjo, o jo akyse buvo matyti didžiulis susijaudinimas, jis krito man į glėbį ir tarė: „Tėti, tau tai nepatiks."

AŠ. Nagi, pažiūrėkime. Tai tavo pažymiai. Ir kaip tau jie patinka?

POLAS. Palauk, kol pamatysi matematikos pažymį.

AŠ. Dabar aš nežiūriu į matematiką. Pradėkime nuo viršaus. Štai devyni iš skaitymo.

POLAS. Taip, skaitymas man sekasi gerai.

AŠ. Matau, devyni ir iš dailyraščio, o tau buvo taip sunku. Taigi visai neblogai. Žiūrėk, dešimt iš gramatikos, o dėl jos nerimavai taip pat! Kol kas tavo pažymiai geri. Anglų kalba – septyni.

POLAS. Turėčiau pasitempti su anglų kalba.

AŠ. Septyni yra patenkinamai.

POLAS. Taip, bet turėčiau pasitempti.

AŠ. Nagi, matematika. Ir ką gi mes matome – keturi, žemiausias įvertinimas.

POLAS. Žinojau, kad tu supyksi!

AŠ. Taigi šis dalykas tau sekasi sunkiai.

POLAS. Tikrai taip. Aš ketinu daugiau mokytis.

AŠ. Ir kaip tu tą padarysi?

POLAS. Na aš tiesiog labiau stengsiuos.

AŠ. Kaip?

POLAS. (*Po ilgos pauzės.*) Daugiau mokysiuos ir atliksiu visus namų darbus. Ir per pamoką atliksiu visas užduotis.

AŠ. Vadinasi, tu turi tikslų. Paimkime popieriaus lapą ir surašykime juos.

Polas paėmė popieriaus lapą, ir mes surašėme visus jo dalykus su pažymiais šalia jų. Kitame stulpelyje jis surašė pažymius, kuriuos pažadėjo gauti kitą semestrą.

Mane labiausiai nustebino tai, kad aš maniau, jog jis apsiribos matematikos pažymiu, bet jis nusprendė pagerinti ne tik matematikos įvertinimą, bet anglų kalbos, socialinių ir gamtos mokslų taip pat. Kai jis priėjo prie matematikos, jis pažadėjo, kad pagerins rezultatą nuo keturių iki dešimt.

AŠ. Polai, na ir tikslai. Ar manai, kad juos pasieksi?

POLAS. Taip. Aš tikrai labai pasistengsiu.

Pažymių knygelės lape yra skirta vietos tėvų parašams ir pastaboms. Aš parašiau: mudu su Polu aptarėme jo pažymius ir jis iškėlė sau naujus tikslus. Jis ketina daugiau mokytis, ypač matematikos." Tada aš pasirašiau ir paprašiau Polo pasirašyti šalia.

Popieriaus lapas su tikslais buvo pakabintas ant jo kambario durų, kad jis galėtų nuolat jį matyti. Kitas tris dienas mokykloje jis gavo dešimtukus iš matematikos! Aš negalėjau patikėti. Ir tariau: „Polai, kai tu užsibrėži kokius nors tikslus, niekas tavęs nesustabdys!"

* * *

Aš augau labai griežtoje šeimoje. Nuo pat mažų dienų man buvo sakoma, ką ir kada turėčiau daryti. Kaskart man paklausus: „Kodėl?", tėtis atsakydavo: „Nes aš taip liepiu." Greitai išmokau išvis neklausinėti.

Kai man gimė sūnus, buvau tikras dėl vieno. Aš nenoriu jo auginti taip, kaip augau pats. Bet nežinojau, ką turėčiau daryti. Paskaitos apie savarankiškumą man buvo labai naudingos. Štai keletas pavyzdžių, kurie leis jums suprasti, ką aš manau.

Kai tapau vienišu tėvu, pradėjau pastebėti dalykus, kurių prieš tai nepastebėdavau. Robis nuolat kimšdavo sausainius. Taigi aš paslėpiau sausainių dėžutę ir pradėjau duoti jam po vieną sausainį. Vieną kartą po susitikimo, aš grįžau namo su sausainių dėžute, padėjau ją ant stalo ir tariau: „Robi, aš nebebūsiu sausainių sargas. Čia vienintelė sausainių dėžutė šią savaitę. Gali nuspręsti pats, ar nori visus suvalgyti iš karto,

ar mėgautis jais visą savaitę. Viskas priklauso nuo tavęs." Ir to pakako. Man daugiau niekada nebereikėjo su juo kalbėtis šia tema. Jis valgydavo po du sausainius kiekvieną darbo dieną ir po tris savaitgalio dienomis.

Aš sėdėdavau su juo kiekvieną vakarą, norėdamas padėti atlikti namų darbus, bet mes nuolat susibardavom. Vieną vakarą aš nuėjau į svetainę ir pradėjau skaityti laikraštį. Robis tarė: „Tėveli, kada man padėsi?" Aš atsakiau: „Aš tikiu, kad jeigu skirsi pakankamai laiko, sugebėsi viską padaryti pats." Kai tą vakarą jį paguldžiau miegoti, jis man pasakė: Aš visus namų darbus atlikau pats. Myliu tave, tėveli."

Kitą vakarą jis man pareiškė, kad nori su manimi pasikalbėti. Aš atsakiau: „Kas nutiko?"

Jis tarė: „Nuo šiol aš noriu būti pats sau šeimininkas. Gerai?"

Aš: „Sutarta."

Vėliau tą patį vakarą aš paraginau jį eiti miegoti: „Renkis pižamą ir nepamiršk išsivalyti dantų."

Jis atsakė: „Žinau, tėveli. Aš pats sau šeimininkas, pameni?"

5 Pagyrimai

I dalis

Vieną kartą gyveno du septynmečiai berniukai Briusas ir Deividas. Abu turėjo mamas, kurios labai juos mylėjo.

Berniukų diena prasidėdavo skirtingai. Pirmieji žodžiai, kuriuos Briusas išgirsdavo pabudęs ryte, būdavo: „Tuoj pat kelkis, Briusai! Vėl pavėluosi į mokyklą."

Briusas atsikeldavo, apsirengdavo (neapsiaudavo tik batų) ir ateidavo pusryčiauti. Jam mama sakydavo: „Kur tavo batai? Nejaugi į mokyklą eisi basas?... Ir pažiūrėk, ką tu apsirengei! Šis mėlynas megztukas atrodo siaubingai prie žalių marškinių... Briusai, mielasis, kas nutiko tavo kelnėm? Jos suplyšo. Noriu, kad po pusryčių jas persimautum. Mano vaikas į mokyklą neis su suplyšusiom kelnėm. Atsargiai įsipilk sulčių. Neišpilk kaip visada!"

Briusas išliejo.

Mama supyko. Valydama stalą, ji tarė: „Nežinau, ką su tavimi daryti."

Briusas kažką sumurmėjo panosėje.

„Kas čia dabar?", paklausė mama. „Ir vėl tu burbi."

Briusas pusryčius baigė tylėdamas. Tada persimovė kelnes, apsiavė batus, susirinko savo knygas ir išėjo į mokyklą. Mama sušuko: „Briusai, tu palikai priešpiečius! Jeigu tavo galva nebūtų ant pečių, esu tikra, kad pamirštum ir ją."

Briusas pasiėmė priešpiečius, ir jam beeinant pro duris mama priminė: „Žiūrėk, mokykloje gražiai elkis."

Deividas gyveno kitoje gatvės pusėje. Pirmiausia pabudęs ryte jis išgirsdavo: „Jau septynios valandos ryto. Ar norėtum keltis dabar ar penkias minutes dar pagulėti?" Deividas apsivertė ant kito šono ir žiovaudamas išlemeno: „Dar penkias minutes."

Vėliau jis apsirengęs (tik be batų) ateidavo pusryčiauti. Mama: „Tu jau apsirengei. Tad beliko tik apsiauti batus!.. O ne, tavo kelnių siūlė prairusi. Gali visas šonas praplyšti. Ar pastovėsi, kol užsiųsiu, ar nori persimauti kitas?" Deividas sekundėlę pagalvojo ir atsakė: „Po pusryčių persimausiu." Tada jis prisėdo prie stalo ir įsipylė sulčių. Šiek tiek išpylė pro šalį.

„Šluostė kriauklėje", tarstelėjo mama ruošdama jam priešpiečius. Deividas pasiėmė šluostę ir nuvalė stalą. Kol jis valgė pusryčius, jiedu šnekučiavosi. Kai baigė, persimovė kelnes, apsiavė batus, susirinko savo knygas ir išsiruošė į mokyklą. Tik priešpiečius pamiršo.

Mama sušuko: „Deividai, pamiršai savo priešpiečius!"

Jis parbėgo atgal ir padėkojo mamai. Paduodama priešpiečius mama tarė: „Iki pasimatymo."

Briusą ir Deividą mokė ta pati mokytoja. Per pamokas mokytoja klasei tarė: „Vaikai, kaip jūs jau žinote, kitą savaitę mes švęsime Kolumbo dieną. Mums reikia savanorio, kuris padarytų spalvotą „Sveiki atvykę" plakatą. Jį pakabinsime ant klasės durų. Mums taip pat reikia savanorio, kuris po spektaklio pilstytų vaisvandenius ir vaišintų mūsų svečius. Ir galiausiai mums reikia savanorio, kuris nueitų pas trečiokus ir juos pakviestų į mūsų spektaklį, reikės pasakyti dieną, laiką ir vietą, kur jis įvyks."

Kai kurie vaikai netrukus pakėlė rankas. Kai kurie kėlė rankas nedrąsiai. Kiti nekėlė išvis.

Mūsų istorija baigta. Tai viskas, ką mes žinome. Galime tik spėlioti, kas vyko po to. Bet kai kas mus tikrai verčia susimąstyti. Pagalvokite minutėlę ir atsakykite į šiuos klausimus:

1. Ar tikėtina, kad Deividas pakėlė ranką ir norėjo būti savanoris?
2. Ar Briusas norėjo?

3. Koks santykis tarp to, kaip vaikas apie save galvoja, ir jo noro priimti iššūkius bei rizikuoti?

4. Ar susiję tai, kaip vaikas apie save galvoja ir kokius tikslus sau kelia?

Dabar norėčiau pasidalyti savo mintimis. Yra vaikų, kurie sugeba atsiriboti nuo pažeminimų, patirtų namuose, ir priima gyvenimo iššūkius. Yra vaikų, su kuriais namuose elgiamasi dėmesingai, tačiau jie abejoja savimi ir nėra linkę priimti iššūkių. Bet greičiausiai tie vaikai, kurie auga šeimoje, vertinančioje jų pastangas, bus labiau linkę gerai apie save galvoti, susidoroti su gyvenimo iššūkiais, kelti sau aukštesnius tikslus nei tie, kurie nėra vertinami.

N. Brendenas knygoje „Pasitikėjimo savimi psichologija" teigė: „Nėra reikšmingesnio, svarbesnio, psichologinę raidą ir motyvaciją labiau lemiančio veiksnio nei vertinimas, kurį žmogus skiria pats sau.

... Savęs vertinimas daro didžiulę įtaką žmogaus mastymo procesams, emocijoms, troškimams, vertybėms ir tikslams. Tai yra vienintelis ir svarbiausias jo elgesį lemiantis komponentas."

Jeigu vaikui svarbu gerai save vertinti, tai kaip tėvai gali padėti? Žinoma, tinka visi įgūdžiai ir principai, kuriuos iki šiol aptarėme. Kiekvieną kartą, kai mes parodome pagarbą vaiko jausmams, kiekvieną kartą, kai leidžiame jam pačiam išspręsti problemą, priimti sprendimą, jis vis labiau savimi pasitiki.

Kaip dar galėtume padėti vaikui? Be abejo, būtų naudinga jį pagirti. Tačiau tai gali būti sudėtinga. Kartais pagyrimas gali sukelti netikėtų reakcijų.

Pažiūrėkite patys, ar tai tiesa. Jums pateiktos keturios skirtingos hipotetinės situacijos. Perskaitykite kiekvieną situaciją ir trumpai aprašykite savo reakcijas gavus pagyrimą:

I situacija: Per pietus sulaukiate netikėto svečio. Pašildote vištienos sriubos iš skardinės, įdedate šiek tiek likusios nuo vakarykščių pietų vištienos ir patiekiate tai su greito paruošimo ryžiais.

Jūsų svečias sušunka: „Jūs nuostabus virėjas!"

Jūsų vidinė reakcija: ______________________________

____

II situacija. Jūs ruošiatės svarbiam susitikimui. Nusimetate megztinį ir džinsus ir apsivelkate naują kostiumėlį.

Pažįstamas prieina prie jūsų, nužvelgia nuo galvos iki kojų ir taria: „Jūs visada taip gražiai rengiatės."

Jūsų vidinė reakcija:

III situacija. Jūs lankote suaugusiųjų kursus. Po intensyvios diskusijos prieina jūsų kolega ir sako: „Jūsų mąstymas puikus."

Jūsų vidinė reakcija:

IV situacija. Jūs neseniai pradėjote žaisti tenisą ir kaip besistengtumėte, jūsų padavimai vis dar prasti. Kamuoliukas dažniausiai įstringa raketės tinkle arba nukrinta už teniso korto ribų. Šiandien žaidžiate poroje su nauju partneriu ir pirmas padavimas jums pavyksta. Jūsų partneris taria: „Ei, padavimas idealus."

Jūsų vidinė reakcija:

Tikriausiai pastebėjote, kad, be malonių jausmų, gali kilti ir kitokių reakcijų:

Pagyrimas gali priversti suabejoti žmogumi, kuris giria. („Jeigu ji mano, kad aš geras virėjas, tai arba meluoja, arba nieko neišmano apie gerą maistą.“)

Pagyrimas gali sukelti staigią atmetimo reakciją. („Visada gražiai rengiuosi!.. Reikėjo mane pamatyti prieš valandą.“)

Pagyrimas gali išgąsdinti. („O kaip aš atrodysiu per kitą susitikimą?“)

Pagyrimas gali priversti atkreipti dėmesį į mūsų silpnybes. („Puikus mąstymas? Gal juokaujate? Aš vis dar nemoku tinkamai sudėti figūrų.“)

Pagyrimas gali sukelti nerimą ir slopinti aktyvumą. („Man daugiau nebepavyks paduoti kamuoliuko taip gerai. Dabar aš tikrai būsiu įsitempęs.“)

Pagyrimas gali būti suvokiamas kaip manipuliacija. („Ko šis žmogus iš manęs nori?“)

Aš pamenu savo paties nusivylimą, kai stengdavausi pagirti vaikus. Jie ateidavo pas mane su piešiniu ir paklausdavo: „Ar gerai nupiešiau?“

Aš atsakydavau: „Koks gražus piešinys.“

Jie toliau klausdavo: „Bet ar jis geras?“

Aš: „Geras? Juk sakiau, kad jis gražus... fantastiškas!“

Jie: „Tau jis nepatinka.“

Kuo labiau aš juos girdavau, tuo blogiau man sekėsi. Niekada nesuprasdavau jų reakcijų.

Po pirmų kelių dr. Haimo Ginotto paskaitų aš pradėjau suprasti, kodėl mano vaikai nepriimdavo mano pagyrimų iškart, kai tik juos išgirsdavo. Jis mane išmokė, kad žodžiai, kurie skirti įvertinti – geras, gražus, fantastiškas – vertė mano vaikus jaustis taip pat nepatogiai, kaip tikriausiai jautėtės jūs atlikdami pratimą. Bet svarbiausia – naudingas pagyrimas turi dvi sudėtines dalis:

1. Suaugusysis maloniai apibūdina, ką jis jaučia ar mato.
2. Išgirdęs apibūdinimą, vaikas gali pagirti pats save.

Prisimenu, kai šias teorines žinias pirmą kartą bandžiau pritaikyti praktiškai. Mano keturmetis grįžo iš vaikų darželio, man po nosim pakišo lapą su pieštuku pripeckeliotom keverzonėm ir paklausė: „Ar gerai nupiešiau?“

Mano pirma reakcija buvo „Labai gerai." Bet tada prisiminiau. Ne, aš turiu apibūdinti. Pagalvojau, kaip galima apibūdinti keverzonę?

Ir pasakiau: „Nagi aš matau tu piešei ratą ratą ratą ... vingius vingius vingius ... tašką tašką tašką tašką tašką tašką tašką tašką ir brūkšnį brūkšnį!"

„Taip!", jis entuziastingai linktelėjo.

Aš pasiteiravau: „Ir kaip sugalvojai piešti tokiu būdu?"

Jis šiek tiek pagalvojo ir tarė: „Nes aš menininkas."

Aš pamaniau: „Tai nuostabi pažanga. Suaugusysis tik apibūdina ir vaikas pats save pagiria."

Kitame puslapyje jūs rasite daugiau pavyzdžių, kaip veikia apibūdinantis pagyrimas.

Turiu prisipažinti, kad iš pradžių šis naujas gyrimo metodas man kėlė įtarimų. Netgi kai vieną kartą jis man pasiteisino, pati mintis, kad savo pagyrimus turiu pakeisti į apibūdinimus, mane erzino. Kodėl aš turėčiau atsisakyti „Puikaus... Nuostabaus... Nepakartojamo..." Šie apibūdinimai man atrodė tokie natūralūs, tai kam dar ieškoti kitų būdų savo entuziazmui išreikšti?

Bet aš vis tiek bandžiau, iš pradžių iš pareigos, bet po šiek tiek laiko aš pastebėjau, kad vaikai tikrai pradėjo patys save girti. Pavyzdžiui:

AŠ. (Užuot sakiusi: „Džile, tu nepakartojama.") Tu pamatei, kad kukurūzai, kurie nukainoti – trys skardinės už dolerį – iš tiesų yra brangesni už nenukainotus. Aš žaviuosi tavimi.

DŽILĖ. (*Šypsodamasi.*) Aš gudri.

AŠ. (Užuot sakius: „Endi, tu nuostabus.") Tu man perdavei ponios Vecchio žinutę. Ji buvo taip aiškiai užrašyta, aš puikiai supratau, kodėl susitikimas buvo atidėtas, kam turėjau paskambinti ir ką jiems turėjau pasakyti.

ENDIS. Taip, aš gana patikimas sūnus.

Nebuvo jokių abejonių. Vaikai tikrai pradėjo labiau save suprasti ir vertinti savo stipriąsias puses. Man to užteko, kad taip daryčiau ir toliau. Daug lengviau yra pasakyti „nuostabu", nei tikrai į tai pažiūrėti, pajusti ir po to detaliai apibūdinti.

APIBŪDINANTIS PAGYRIMAS

Užuot vertinę, apibūdinkite, ką matote ar jaučiate.



Atlikdami pateiktą užduotį pamėginkite vartoti apibūdinančius pagyrimus. Kai skaitysite kiekvieną situaciją, neskubėkite ir mintyse įsivaizduokite, ką būtent padarė jūsų vaikas. Tada detaliai apibūdinkite, ką matote ir ką jaučiate.

I situacija. Maža mergytė pirmą kartą pati apsirengė. Ji atsistoja priešais jus tikėdamasi, kad jūs pastebėsite.

Nenaudingai pagirkite: ______________________________

____

____

Pagirkite detaliai apibūdindami, ką matote ir ką jaučiate: ____________

____

____

____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti? ______________________________

____

____

II situacija. Jus pakvietė į mokyklos spektaklį, kuriame vaidina jūsų vaikas. Ji arba jis atlieka karaliaus, karalienės arba raganos vaidmenį (pasirinkite vieną). Po spektaklio jūsų mažylis pribėga prie jūsų ir klausia: „Ar spektaklis buvo geras?"

Nenaudingai pagirkite: ______________________________

____

____

Pagirkite detaliai apibūdindami, ką matote ir ką jaučiate? ____________

____

____

____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti? ____________________

____

____

III situacija. Pastebėjote, kad šiek tiek pagerėjo jūsų vaiko pažangumas. Jis rašo palikdamas paraštes, įdėmiai išsiaiškina žodžių reikšmes, paskutinę užduotį atliko net viena diena anksčiau nei reikėjo.

Nenaudingai pagirkite: ____________________

____

____

Pagirkite detaliai apibūdindami, ką matote ir ką jaučiate? __________

____

____

____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti? ____________________

____

____

IV situacija. Kelias dienas blogai jaučiatės ir gulite lovoje. Jūsų duktė jums nupiešė atviruką su palinkėjimu pasveikti, papuošė jį balionais ir širdelėmis. Ji paduoda atviruką ir laukia jūsų reakcijos.

Nenaudingai pagirkite: ____________________

____

____

Pagirkite detaliai apibūdindami, ką matote ir ką jaučiate: ____________

____

____

____

Ką vaikas galėtų sau pasakyti? ______________________

____

____

Dabar, kai atlikote šį pratimą, turbūt geriau suprantate, kaip vaikai priima vertinantį pagyrimą.

„Tu geras berniukas."

„Tu puikus aktorius."

„Tu pagaliau tampi nuostabiu mokiniu."

„Tu toks rūpestingas."

Jūs turbūt suprantate, kaip jie jaučiasi, kai išgirsta pagyrimą, apibūdinantį jų pasiekimus:

„Matau, užsivilkai marškinius ir etiketė liko ant nugaros; tu pats užsisegei kelnes; tavo kojinės vienodos; tu apsiavei batus. Kiek daug visko tu padarei!"

„Tu buvai tokia didinga karalienė! Tu stovėjai tiesiai ir išdidžiai, o kai pradėjai savo iškilmingą kalbą, tavo balsas užpildė visą auditoriją."

„Man atrodo, kad tu paskutiniu metu labiau stengiesi mokykloje. Aš pastebėjau, kad tavo sąsiuviniuose yra paraštės, užduotis atlieki laiku, net greičiau nei reikia, ir radai būdą, kaip išsiaiškinti žodžių reikšmes."

„Man patinka šie geltoni balionai ir raudonos širdelės. Jie mane pralinksmino. Aš jau dabar geriau jaučiuosi – tik pažiūrėk į juos."

Yra dar vienas pagyrimo būdas, kuris taip pat susijęs su apibūdinimais. Esminis skirtumas yra tas, kad prie apibūdinimo mes pridedame vieną ar du žodžius, apibendrinančius vaiko elgesį.

Sakinius galima užbaigti:

I paveikslėlis: ryžto, valios arba savikontrolės.
II paveikslėlis: lankstumu, išradingumu arba gebėjimu prisitaikyti.
III paveikslėlis: draugystė, lojalumas arba drąsa.

Šie žodžiai nėra niekuo ypatingi. Nepamirškite, kad nėra nei teisingo, nei klaidingo atsakymo. Svarbiausia rasti žodį, kuris vaikui šį tą pasakytų apie jį patį, ko jis galbūt nežinojo prieš tai.

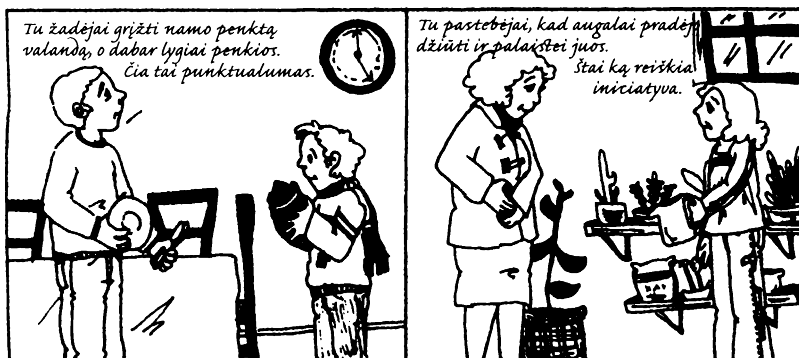
Man asmeniškai šis pagyrimo būdas patinka tuo, kad jis labai lengvai įgyvendinamas. Tereikia tikrai įsiklausyti, tikrai įsižiūrėti, pastebėti ir tada garsiai pasakyti, ką matai ir ką jauti.

Kaip toks paprastas procesas gali turėti tokį stiprų efektą? Diena po dienos, girdėdami apibūdinančius pagyrimus, mūsų vaikai išmoksta savo stiprybių: vaikas supranta, kad jis gali sutvarkyti sujauktą kambarį, kad jis gali padovanoti naudingą ir maloniai nuteikiančią dovaną, kad jis gali išlaikyti auditorijos dėmesį, parašyti jaudinantį eilėraštį, kad jis sugeba būti punktualus, ugdyti valią, rodyti iniciatyvą, išradingumą. Visa tai atsiduria jo emocinėje saugykloje ir negali išnykti. Kitą dieną jūs galite jį pavadinti „blogu berniuku“, bet neištrinsite iš atminties tų momentų, kai jis pradžiugino savo mamą linkėdamas jai pasveikti, arba kai daug mokėsi ar surado sprendimą, nors buvo labai pavargęs.

Šie momentai, kai geriausios jo savybės buvo patvirtintos, „įsiamžina“ vaiko atmintyje. Jis gali vėl juos prisiminti, kai pajunta abejones arba neryžtingumą. Praeityje jis padarė kažką, kuo didžiavosi. Jis gali ir vėl tai pakartoti.

APIBENDRINIMAS VIENU ŽODŽIU



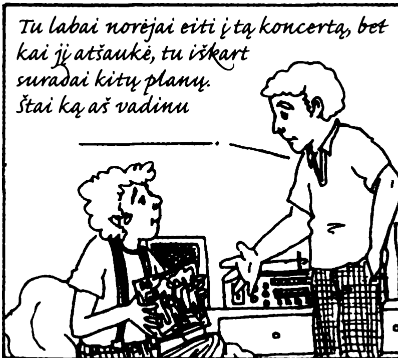


Pasipraktikuokite – įrašykite trūkstamą žodį ar žodžius pateiktuose paveikslėliuose.

1.



2.



3.



UŽDUOTIS

1. Mano vaiko savybė, kuri man patinka:

____

____

____

____

2. Jis ar ji neseniai nuveikė kai ką labai vertingą, bet aš neužsiminiau apie tai:

____

____

____

____

3. Ką galėčiau pasakyti, taikydama apibūdinančio pagyrimo įgūdžius, kad parodyčiau, jog vertinu jį (ar ją)?

____

____

____

4. Skaitykite 5 skyriaus antrąją dalį.

SANTRAUKA

Vietoj bausmės

1. APIBŪDINKITE, KĄ MATOTE.

   „Aš matau švarias grindis, paklotą lovą ir tvarkingai į lentynas sudėtas knygas."

2. APIBŪDINKITE, KĄ JAUČIATE.

   „Tikras malonumas įeiti į kambarį!"

3. APIBENDRINKITE VIENU ŽODŽIU VAIKO ELGESĮ, VERTĄ PAGYRIMO

   „Tu surūšiavai savo pieštukus, kreideles bei rašiklius ir sudėjai juos į atskiras dėžutes. Tai reiškia organizuotumą!"

II DALIS. KOMENTARAI, KLAUSIMAI IR TĖVŲ PASAKOJIMAI

Mes dažnai pastebime, kaip tėvai mūsų grupėse entuziastingai pasakoja vienas kitam apie savo vaikų poelgius.

> „Donis jau tris dienas pats užsistato žadintuvą ir keliasi ryte. Aš tokia laiminga, kad man nebereikia jo kelti."
>
> „Pastaruoju metu Liza paskambina namo, kai žino, kad grįš vėliau. Aš negaliu apsakyti, kiek daug man tai reiškia!"

Kai paklausėme tėvų, ar jie pasakė vaikams, kokie yra dėkingi, daugelis tik gūžčiodavo pečiais.

Atrodo, kad pagirti už gerą elgesį neįprasta. Dažniausiai skubame kritikuoti, bet delsiame pagirti. Tėvai privalo tai pakeisti. Mūsų vaikų pasitikėjimas savimi yra per daug vertingas, kad būtų paliktas likimo valiai ar patikėtas nepažįstamiesiems. Turbūt pastebėjote, kad aplinkinis pasaulis neskuba dalyti pagyrimų. Kada paskutinįkart kitas vairuotojas jums pasakė „Dėkoju, kad užėmėte tik vieną stovėjimo aikštelės vietą. Dabar ir aš turiu kur pasistatyti automobilį"? Mūsų pastangos bendradarbiauti priimamos kaip savaime suprantamas dalykas. Vienas neapsižiūrėjimas, ir esame iškart pasmerkiami.

Būkime kitokie namuose. Supraskime, kad, be maisto, pastogės, ir drabužių, savo vaikams dar turime duoti ir „tiesą apie juos". Visas pasaulis jiems kartos, kuo jie blogi, – garsiai ir dažnai. Mūsų pareiga yra užtikrinti, kad vaikai žinotų savo gerąsias savybes.

Keletas įspėjimų apie pagyrimus

1. *Jūsų pagyrimas turi atitikti vaiko amžių ir galimybių lygį.* Mažas vaikas jaučia pasididžiavimą savo pasiekimu, jei jam su malonumu pasakoma: „Pastebiu, kad tu kasdien valaisi dantis." Jeigu tą patį pasakytumėt paaugliui, jis turbūt įsižeistų.

2. *Venkite tokių pagyrimų, kurie primena nemalonias akimirkas arba nesėkmes.*
„Pagaliau tu sugrojai muzikos kūrinį taip, kaip jis ir turėtų skambėti!"
„Šiandien tu atrodai labai gražiai. Ką pasidarei?"
„Aš niekada nemaniau, kad tu išlaikysi egzaminą – bet tu išlaikei!"
Visada įmanoma perfrazuoti pagyrimą taip, kad būtų akcentuojama vaiko stiprybė:
„Man tikrai labai patiko, tu grojai stipriai, ritmiškai."
„Į tave malonu žiūrėti."
„Aš žinau, kad tu labai daug mokeisi, jog išlaikytum egzaminą."

3. *Supraskite, kad perdėtas entuziazmas gali trukdyti vaikui pačiam siekti tikslo.* Kartais nuolatinis tėvų susijaudinimas ir didelis pasitenkinimas vaiko veikla gali atrodyti kaip spaudimas. Jaunuolis, kuris kasdien girdi, kad yra nuostabus pianistas ir turėtų groti Carnagie salėje, gali pagalvoti: „Jie apie tai svajoja labiau, nei to noriu aš pats."

4. *Pakartokite, ką vaikas daro tinkamai.* Jeigu nenorite, kad vaikas švilpautų, nesakykite: „Tu tikrai žinai, kaip sukelti didžiulį triukšmą su šiuo švilpuku." Jeigu nenorite, kad dukra liptų labai aukštai, nesakykite: „Tu tikrai žinai, kaip treniruoti savo raumenis." Neabejokite – pagyrimas skatina vaiką pakartoti tinkamus veiksmus su dar didesnėmis pastangomis. Tai labai galinga priemonė. Naudokite jį tikslingai.

Klausimai

1. **Aš stengiuosi išmokti girti, tačiau kartais užsimirštu ir man išsprūsta: „Nuostabu, fantastiška..." Ką turėčiau daryti?**

Neslopinkite savo pirmos reakcijos. Jeigu jūs nuoširdžiai džiaugiatės (sušunkate „Puiku!"), vaikas išgirs entuziazmą jūsų balse ir priims tai kaip jūsų jausmų išraišką. Tačiau jūs visada galite paįvairinti pirmą reakciją, pagražinti ją, kad vaikas geriau suprastų įvertinimo dydį: „Štai grįžau namo pavargęs po sunkios darbo dienos ir radau švariai sutvarkytą kiemą. Jaučiuosi lyg būčiau gavęs dovaną!"

Su tam tikru specifiniu apibūdinimu jūs patobulinote savo „Puiku“.

2. **Kaip pagirti vaiką, kai jis galiausiai padaro tai, ko seniai tikėjotės?**

Mano vyresnysis brolis, kai mes su šeima vykstame į kelionę, dažniausiai elgiasi taip bjauriai, kad visi jaučiamės nelaimingi. Praeitą savaitę jis elgėsi gražiai. Aš nenorėjau jam sakyti, kad jis buvo „geras“ ar kad „pagaliau jis pradėjo elgtis kaip žmogus“, tačiau aš vis tiek norėjau kažkaip leisti jam suprasti, jog vertinu tokį jo elgesio pokytį. Kaip galėjau tą padaryti nenuslopindamas jo?

Jūs visada esate saugūs, kai atspindite savo jausmus. Jūs galite pasakyti jam: „Man itin patiko mūsų kelionė šiandien.“ Jis supras kodėl.

3. **Ar gerai girti vaiką sakant „Aš taip didžiuojuos tavimi“?**

Įsivaizduokite, kad jūs savaitę mokėtės sunkiam ir svarbiam egzaminui (testui). Kai sužinojote jo rezultatus, paaiškėjo, kad išlaikėte ir labai gerais rezultatais. Paskambinę pranešti gerų naujienų draugei, išgirstate: „Aš taip didžiuojuosi tavimi.“

Kokia jūsų reakcija? Mes pajuntame, kad kažkodėl labiau pabrėžiamas jos pasididžiavimas nei mūsų pasiekimas. Gali būti, kad jūs mieliau būtumėt išgirdę kažką panašaus į „Koks pasiekimas. Tu turbūt be galo didžiuojies savimi“.

4. **Praėjusią savaitę mano sūnus gavo plaukimo apdovanojimą, tada jam pasakiau: „Aš nesistebiu. Visada žinojau, kad tu tai gali.“ Jis pažiūrėjo į mane keistai. Aš maniau, kad skatinu jį labiau pasitikėti savimi, ar aš pasakiau kažką ne taip?**

Tėvai labiau pabrėžia savo žinojimą, o ne vaiko pasiekimus, kai jam sako: „Visada žinojau, kad tu tai gali.“ Vaikas gali pagalvoti: „Kaip mano tėtis galėjo žinoti, kad laimėsiu? Aš nežinojau.“

Vaikui būtų kur kas naudingiau išgirsti, kaip apibūdinami jo paties laimėjimai: „Šis apdovanojimas simbolizuoja ne vieno mėnesio darbą ir didžiulį ryžtą.“

5. **Mano sūnus iš manęs išgirsta daugybę pagyrimų, tačiau jis vis tiek bijo galimos nesėkmės. Jis netenka savitvardos, jeigu ką nors pabando ir jam nepavyksta. Ar aš galėčiau kaip nors jam padėti?**

Yra daugybė būdų, kaip jūs galėtumėte padėti:

1. *Kai jis nusiminęs, nemenkinkite jo išgyvenimų* („Nėra ko nusiminti."). Priešingai, atvirai pasakykite, ką jūs galvojate apie jo pojūčius.

„Tave sugniuždė projekto rezultatai, nors tiek daug dirbai!"

Vaikas nurims, kai suprasite jo nusivylimą.

2. *Tėvas arba mama turi priimti vaiko klaidas ir žvelgti į jas, kaip į svarbias mokymosi proceso dalis.*

Naudinga netgi atkreipti dėmesį į tai, jog klaida gali būti atradimas. Ji gali pasakyti tai, ko anksčiau nežinojai:

„Per ilgai palikęs kiaušinį karštame vandenyje iš minkštai virto gavai kietai virtą kiaušinį."

3. *Tėvai turi priimti ir savo pačių klaidas.*

Kai tėvai save stipriai peikia („Aš vėl pamiršau raktus. Kas man darosi? Tai taip kvaila. Kaip aš galiu būti toks bukagalvis? Aš niekada nepasimokysiu."), vaikai padaro išvadą, kad taip elgtis su savim, kai padarai klaidą, yra teisinga.

Vietoj to, pateikime savo vaikams humaniškesnį, orientuotą į sprendimus modelį. Kai mes padarome kažką, ko geriau nebūtume daręs, susiimkime ir garsiai sau pasakykime:

„Po galais, geriau jau nebūčiau pamiršęs to rakto... tai antras kartas... ką galėčiau daryti, kad kitą kartą taip neatsitiktų... žinau, aš pasidarysiu antrą raktą ir laikysiu jį slaptoje vietoje."

Kai tėvai giria

Vieną vakarą keletas tėvų kalbėjo apie tai, kaip lengva gerą vaiko elgesį priimti kaip savaime suprantamą dalyką ir kiek pastangų reikia norint parodyti dėkingumą. Jie nusprendė atkreipti dėmesį ir komentuoti bet kokią teigiamą vaikų veiklą. Viena mama sudarė sąrašą dalykų, kurių paprastai niekada nebūtų paminėjusi savo penkerių sūneliui:

Šia savaitę Polas išmoko žodį „išgaravimas“ ir suprato jo reikšmę.
Jis švelniai žaidė su septynių mėnesių kūdikiu.
Jis netrikdė ramybės ir tylos, kai aš pasakiau, kaip man to reikia.
Jis išreiškė savo pyktį žodžiais.

Kita mama mums papasakojo:

Kai jau ketinome išeiti, Džošua (trejų metų ir devynių mėnesių) užsimanė, kad aš perskaityčiau jam pasaką. Pasakiau, kad neturiu laiko skaityti, nes mes turime išeiti, jis man atsakė: „Aš nesakau, kad noriu to dabar *prieš* mums išeinant, aš to noriu, kai grįšim.“

Aš jam pasakiau: „Džošua, tu tikrai žinai skirtumą tarp *prieš* ir *po*!“

Džošua išdidžiai tarė: „Taip.“ Tada jis šiek tiek pamąstė ir pridūrė: „Ir aš žinau, kada noriu sausainio. *Prieš* vakarienę!“

Štai dar vienas pavyzdys. Tėvas nusprendė rimtai vertinti savo septynerių metų dukters stipriąsias vietas. Vieną rytą jis jai tarė:

„Aš matau mergaitę, kuri ryte gali atsikelti pati, pavalgyti pusryčius, nusiprausti, apsirengti ir susiruošti į mokyklą laiku. Štai ką aš vadinu savarankiškumu!“

Po kelių dienų, kai ji valėsi dantis, tėčiui tarė: „Štai ką aš vadinu švariais dantimis!“

Keletas tėvų pastebėjo, kad dažni pagyrimai paskatina vaikus bendradarbiauti ir sunkiau nei bet kada dirbti. Tėvų patirtis:

Aš ir mano vyras vieną sekmadienio rytą norėjome pamiegoti ilgiau, ir du mūsų vaikai neatėjo mūsų žadinti kaip anksčiau. Kai aš atsikėliau, nuėjau pas juos ir pasakiau: „Bryn (jai šešeri), tau turėjo būti labai sunku neiti į mamytės ir tėvelio kambarį. Tam reikia daug valios!”

Bryn man atsakė: „Aš žinau, kas yra valia. Valia – tai, kai nori pažadinti mamytę ir tėvelį, bet žinai, kad to daryti nereikėtų. Ir to nedarai.“

„Dabar aš padengsiu stalą ir pagaminsiu pusryčius!“ Ir ji tą padarė.

* * *

Maiklas pakvietė mane į savo kambarį parodyti, kad jis pirmą kartą pats pasiklojo lovą. Iš susijaudinimo jis šokinėjo aukštyn žemyn. Aš pasigailėjau jo ir nepasakiau, kad užklotas nedengė pagalvių, kad vienoje pusėje jis siekė grindis, o kitoje kybojo per aukštai. Aš tiesiog pasakiau: „Oho, tu užklojai beveik visą lovą!“

Kitą rytą jis vėl mane pasikvietė ir tarė: „Matai, aš užklojau ir pagalves bei išlyginau kraštus!“

Man tai buvo nuostabu. Visada galvojau, kad jeigu nori, kad vaikas padarytų kažką geriau, reikia tiesiogiai nurodyti, ką jis padarė blogai. Bet man tiesiog pasakius, ką jis padarė gerai, jis pats norėjo padaryti dar geriau.

* * *

Mane truputį erzino, kad Hansas niekada neprisiima iniciatyvos atlikti namų ruošos darbus. Būdamas devynerių, manau, jis turėtų prisiimti daugiau atsakomybės.

Antradienio vakarą aš paprašiau jo padengti stalą. Dažniausiai reikia jį nuolat raginti, kad viską pabaigtų iki galo, tačiau šį kartą jam nereikėjo jokio priminimo. Hansas girdėjo, ką pasakiau vyrui: „Frankai, ar matei, ką Hansas padarė? Jis patiesė staltieses, sudėliojo indus, salotų dubenį, servetėles, sidabrinius stalo įrankius, ir jis netgi prisiminė tavo alų! Jis labai atsakingas.“ Hansas neparodė jokios reakcijos.

Aš užlipau į antrą aukštą paguldyti į lovą savo jaunesnio sūnaus ir paprašiau Hanso ateiti už penkiolikos minučių. Jis sutiko.

Po penkiolikos minučių jis jau buvo viršuje savo lovoje. Aš tariau: „Aš paprašiau tavęs ateiti ir būti lovoje už penkiolikos minučių, ir štai tu čia pačiu laiku. Tikrai tave galima pavadinti žmogumi, kuris laikosi duoto žodžio.“ Hansas nusišypsojo.

Kitą dieną Hansas atėjo į virtuvę prieš pietus ir tarė: „Mama, aš atėjau padengti stalo.“

Aš buvau apstulbusi. Pasakiau: „Tu atėjai man nespėjus tavęs pakviesti. Aš tikrai tau dėkinga!“

Nuo tada aš pastebėjau tam tikrus jo pokyčius. Vieną rytą jis pasiklojo lovą man neprašius, kitą – apsirengė prieš pusryčius. Atrodo, kad kuo daugiau gerų jo savybių pastebiu, tuo jam lengviau būti geram.

* * *

Aš taikiau atlygio sistemą. Kiekvienąkart kai nerimaudavau, kad Melisa gali netinkamai elgtis, aš pasakydavau: „Jeigu būsi gera, aš nupirksiu tau ledų, naują žaislą ar ką nors kitą.“ Tą vieną kartą Melisa elgdavosi gerai, bet kitą kartą aš ir vėl turėdavau ką nors pažadėti.

Pastaruoju metu aš lioviausi sakyti: „Jeigu būsi gera, aš...“ Dabar sakau: „Melisa, man labai padėtum, jei...“ Ir kai ji padaro ką nors naudingo, aš stengiuosi tai pabrėžti.

Pavyzdžiui, praėjusį savaitgalį aš jai pasakiau, kad man labai padėtų, jeigu atvykusiems į svečius seneliams parodytų, jog jų labai laukė. Kai sekmadienį jie atvyko, ji buvo nuostabi. Jiems išvykus, aš tariau: „Melisa, tu senelį ir senelę padarei labai laimingus, kol jie čia buvo. Tu pasakojai jiems pokštų, pasiūlei saldainių ir parodei savo kramtomosios gumos popierėlių kolekciją. Tai tikras svetingumas!“ Melisa tiesiog švytėjo.

Taikant senąjį būdą, reultatų galima buvo pasiekti tik trumpam, kol gaudavo atlygį. Naujasis būdas leidžia jai jaustis geriau kaip asmenybei.

Vaikams pagyrimas būtinas ypač tada, kai jiems nesiseka. Kiti du pavyzdžiai apie tėvus, kurie giria vaikus sunkiomis aplinkybėmis.

Pernai (trečioje klasėje) Lizos rašysena buvo siaubinga. Mokytoja man apie tai užsiminė. Pasijutau taip, tarsi kritikuotų mane pačią. Nuo tada kiekvieną vakarą sakydavau Lizai, kaip prastai atliko namų darbus ir kaip negražiai parašė raides.

Po kelių mėnesių Liza parašė raštelį mokytojai, kuriame prisipažino, kad mokytoja jai patinka. Raštelio ji nepasirašė. Kai aš užsiminiau, jog Liza pamiršo pasirašyti, ji atsakė: „Mokytoja žinos, kad jis nuo manęs, nes rašysena baisi.“

Man persmelkė širdį! Vaikas pasakė taip tikroviškai, nes susitaikė su faktu, jog rašysena prasta ir negalima nieko pakeisti.

Perskaičiusi „Laisvi tėvai – laisvi vaikai" aš viską pradėjau iš pradžių. Kiekvieną vakarą, kai Liza man parodydavo namų darbus, aš jos nekritikuodavau, o stengdavausi rasti bent vieną tvarkingą sakinį, žodį, raidę ir pagirdavau ją. Po kelių mėnesių jos rašysena pasikeitė beveik šimtu procentų!

* * *

Tai buvo diena, kai aš tikrai džiaugiausi turėdama bendravimo su vaikais įgūdžių. Aš važiavau namo su savo vaikais – dvejų, šešerių ir devynerių metų amžiaus. Dženiferė, mano šešiametė, nusprendė atidaryti plastikinę spragėsių pakuotę ir, žinoma, pribarstė visą automobilį. Įvairios mintys sukosi galvoje: „Godus vaike... nejau negalėjai palaukti, kol mes grįšim namo... dabar žiūrėk, ką pridarei!"

Vietoj to, aš tiesiog garsiai pasakiau: „Automobilis pilnas spragėsių. Jį reikia išvalyti."

Kai grįžome namo, Dženiferė nuskubėjo vidun dulkių siurblio. Tačiau dažniausiai iškyla ir daugiau kliūčių. Imdama dulkių siurblį, Dženiferė nuvertė augalą ir mano miegamajame pribarstė žemių. To šešiametei buvo per daug. Ji visiškai sugniužo ir pasipylė isteriškos ašaras.

Vienu momentu aš nežinojau, ką daryti. Tada pabandžiau apibūdinti jos jausmus: „To jau per daug!.. Koks nusivylimas!" Galiausiai ji nurimo tiek, kad galėtų pradėti valyti automobilį, bet mintis apie miegamąjį jos nepaliko.

Ji išvalė automobilį ir pakvietė mane. Užuot vertinus ją, aš pasakiau: „Spragėsių buvo visame automobilyje, o dabar nematau nė vieno."

Ji buvo labai patenkinta savimi ir tarė: „O dabar aš einu valyti miegamojo."

„Štai kaip", aš tikrai nudžiugau.

Keletas tėvų pastebėjo, kad girti galima net pačiose netikėčiausiose situacijose – kai vaikai padaro kažką, ko daryti nederėjo. Užuot barę vaikus, jie primena pagyrimo vertą elgesį. Štai vienos mamos pasakojimas:

Kai Karen man pasakė, kad pametė metro bilietą, pirma mano reakcija buvo aprėkti ją už nerūpestingumą. Bet jį atrodė tokia nelaiminga, kad aš pasakiau: „Pagalvok, Karen, daugiau kaip tris semestrus tu turėjai šį metro bilietą. Tu buvai labai rūpestinga."

Karen atsakė: „Tikriausiai. Bet vis tiek daugiau nerizikuosiu. Kai nusipirksiu naują, aš laikysiu jį piniginėje."

Net ir apsimestinis pagyrimas svarbus, nes jis pažadina vaiko ryžtą.

Kristinai aštuoneri. Kiek atsimenu, ji visada bijojo tamsos. Daugybę kartų pašokdavo iš lovos, kad nueitų į vonią, atsigertų vandens ar tiesiog pažiūrėtų, ar mes visi esame namuose.

Praėjusią savaitę gavome jos pažangumo ataskaitą. Ten buvo pilna pagyrimų. Ji praleido visą dieną gėrėdamasi ja ir vis skaitydama. Prieš eidama miegoti, ji man pacitavo ir pridūrė: „Mergaitė, kuri yra atsakinga, moka dirbti kartu su kitais, kuri laikosi taisyklių, gerbia aplinkinius, kuri skaito ketvirtos klasės knygas, bet yra tik trečioje klasėje – *ji nebijos to, ko nėra*! Aš einu miegoti."

Ji užmigo tą vakarą ir mes jos nematėme iki ryto.

Aš labai laukiu susitikimo su mokytoju per atvirų durų vakarą mokykloje, kad galėčiau jam pasakyti, kiek daug jo žodžiai reiškė vienai mažai mergaitei.

* * *

Brianui devyneri, jis visada buvo drovus bei stokojo pasitikėjimo savimi. Pastaruoju metu jis man pasakodavo apie savo pojūčius, o aš stengiausi nieko nepatarinėti, priešingai – pagirdavau jį. Prieš dvi dienas mes pasikalbėjome:

BRAJANAS. Mama, aš turiu problemų su ponia I. Ji visą laiką kabinėjasi prie manęs ir laido replikas apie mane visai klasei.

MAMA. Ak.

BRAJANAS. Ar atsimeni, kai aš apsikirpau, ji pasakė visai klasei: „Žiūrėkite, mūsų mokykloje naujas berniukas."

MAMA. Hmm.

BRAJANAS. Ir kai aš nuėjau su naujomis spalvotomis kelnėmis, ji pasakė: „Nagi pažiūrėkite į poną Įmantriosios Kelnės."

MAMA. (*Negalėdama atsispirti pagundai.*) Kaip tu manai, ar tau vertėtų su ja pasikalbėti?

BRAJANAS. Aš jau kalbėjau. Aš jos paklausiau: „Kodėl jūs nuolat prie manęs kabinėjatės?" Ji atsakė: „Dar viena tokia pastaba ir aš nusiųsiu tave pas mokyklos direktorių."
Mama, aš pasijutau labai blogai, ką man daryti? Jeigu aš nueisiu pas direktorių ir viską jam papasakosiu, ji tikrai nepaliks manęs ramybėje.

MAMA. Hmm.

BRAJANAS. Na gal aš iškęsiu. Liko tik trisdešimt dienų.

MAMA. Tas tiesa.

BRAJANAS. Ne, aš tiesiog negaliu to pakęsti. Gal geriau tu eik su manimi į mokyklą.

MAMA. Brajanai, manau, tu pakankamai subrendęs, kad išspręstum šią problemą pats. Aš labai tavimi pasitikiu. Tikiu, kad tu priimsi teisingą sprendimą. (*Pabučiuoju ir apkabinu.*)

Kitą dieną

BRAJANAS. Mama, man taip *gera*! Aš nuėjau pas direktorių ir jis pasakė, kad esu drąsus, jog atėjau pas jį, ir kad jis laimingas, jog esu pakankamai stiprus ir kad nenuvertinau jo bei pasidalijau savo problema. Juk tam jis ir yra!

MAMA. Tu susitvarkei su šia sunkia situacija vienas pats!

BRAJANAS. (*Didžiuodamasis savimi.*) Tikrai taip!

Šis pavyzdys parodo trenerio pagyrimų įtaką jo treniruojamai futbolo komandai. Po rungtynių kiekvienas komandos devynmetis ir dešimtmetis narys gaudavo laišką. Toliau pateikiamos ištraukos iš trijų laiškų:

Rugsėjo 16 d.

Mieli Tomahaukai,

Sekmadienį jūs buvote tikri STIPRUOLIAI. Puldami mes įmušėme šešis įvarčius – daugiausia per visas rungtynes šiais metais. Gindamiesi išlaikėme kamuolį priešininkų aikštės pusėje per visas rungtynes, jie įmušė tik vieną įvartį.

Treniruotė vyks Vileto lauke šeštadienį, 10.00–11.15 val. ryte. Iki pasimatymo.

Nuoširdžiai
Treneris Bobas Gordonas

Spalio 23 d.

Mieli Tomahaukai,

TAI BENT RUNGTYNĖS! TAI BENT KOMANDA!

Mūsų „olandiškojo stiliaus" gynyba užkirto kelią vienos iš geriausiai smūgiuojančių komandų puolimui, negana to, jūs vos kelis kartus leidote jiems įmušti įvarčius. Mūsų ataka buvo tikrai gerai suderinta, net penki žaidėjai įmušė įvarčius. Be to, didžioji dalis šių įvarčių buvo gero perdavimo bei pozicinio žaidimo rezultatas. Ši pergalė iš tikrųjų buvo komandos pergalė, prie kurios reikšmingai prisidėjo kiekvienas žaidėjas.

Mes vis dar antroje vietoje, atsiliekame vienu tašku nuo Ponkų, ir mums liko dar dvejos rungtynės. Tačiau nesvarbu, kaip baigsis sezonas, jūs visi galite didžiuotis savo žaidimu.

Mūsų treniruotė vyks Vileto lauke šeštadienį, 10.00–11.15 val. ryte. Iki pasimatymo.

Nuoširdžiai
Treneris Bobas Gordonas

Lapkričio 18 d.

Mieli NUGALĖTOJAI,

Šio savaitgalio rungtynės buvo labiausiai jaudinančios, kokias esu kada nors matęs. Visus metus Tomahaukai nuostabiai puolė ir gynėsi. Šį savaitgalį jie parodė savo nuostabią širdį ir kovotojų dvasią. Nors atrodė, kad nebėra laiko, jūs nepasidavėte ir iškovojote pergalę, kurios tikrai nusipelnėte.

Sveikinu jus visus. Jūs esate nugalėtojai – kiekvienas ir visi drauge.

Nuoširdžiai
Treneris Bobas Gordonas

6 Vaikų išlaisvinimas iš jiems priskirtų vaidmenų

I DALIS

Prisimenu tą akimirką, kai gimė mano sūnus Deividas. Praėjo penkios sekundės ir jis vis dar nekvėpavo. Aš buvau apimta siaubo. Seselė trenkė jam per nugarytę. Jokios reakcijos. Įtampa buvo nepakeliama. Ji tarė: „Jis užsispyręs!" Vis tiek jokios reakcijos. Po akimirkos jis pagaliau pravirko – tuo persmelkiančiu naujagimio riksmu. Man neapsakomai palengvėjo. Bet tą pačią dieną kiek vėliau aš susimąsčiau: „Ar jis tikrai užsispyręs?" Kai parsivežiau jį namo iš ligoninės, slaugytojos žodžius ignoravau – kvaili kažkokios moters žodžiai. Įsivaizduokite, kalba apie kūdikį, kuriam nėra nė pusės minutės!

Beveik dvejus metus, kai tik jis nesiliaudavo verkęs, nors jį sūpuodavau ar glostydavau, kai tik nenorėdavo ragauti naujo maisto ar atsisakydavo pietų miego, kai tik užsispirdavo ir reikalaudavo į darželį važiuoti autobusu ar nesivilkdavo megztuko šaltą dieną, man į galvą grįždavo mintis: „Ji buvo teisi. Jis užsispyręs."

Man reikėjo būti protingesnei. Visuose psichologijos kursuose, kuriuos lankiau, mane įspėdavo apie tai, jog nuolatinis neigiamas požiūris gali duoti neigiamų rezultatų. Jeigu jūs priklijuojate vaikui lėtai skaitančiojo etiketę, jis gali pradėti pats apie save taip manyti. Jeigu jūs galvojate, kad vaikas išdykęs,

yra tikimybė, kad jis ims demonstruoti, koks išdykęs gali būti. Bet kokia kaina reikia vengti etikečių klijavimo. Aš visiškai su tuo sutikau, bet vis tiek negalėjau liautis galvojusi apie Deividą kaip apie „užsispyrusį vaiką".

Vienintelė mano paguoda buvo žinojimas, kad esu tokia ne viena. Mažiausiai kartą per savaitę išgirsdavau kitus tėvus sakančius ką nors panašaus:

„Mano vyresnėlis yra labai problemiškas vaikas. Jauniausiasis – tikras malonumas."

„Bobis iš prigimties peštukas."

„Bilis labai patiklus. Bet kas gali juo pasinaudoti."

„Maiklas – šeimos teisininkas. Jis žino atsakymus bet kokioje situacijoje."

„Aš nebežinau, kuo maitinti Džiulės. Ji tokia išranki maistui."

„Pirkti ką nors naują Ričardui yra pinigų švaistymas. Jis sugadina viską, ką tik paliečia. Šis berniukas – akivaizdus griovėjas."

Aš galvodavau, kaip vaikai įgijo šias etiketes. Dabar suvokiu, kad tai atsitinka šeimose ir kad vaidmuo gali būti priskirtas visiškai nekaltai. Pavyzdžiui, vieną rytą Merė sako savo broliui: „Paduok man akinius."

Brolis atsako: „Pasiimk juos pati ir baik nurodinėti."

Vėliau ji sako mamai: „Sušukuok man plaukus ir žiūrėk, kad nebūtų susivėlę." Mama atsako: „Mere, tu ir vėl nurodinėji."

Vėliau ji taria tėčiui: „Nekalbėk dabar. Aš žiūriu šią laidą." Tėtis atsako: „Paklausykime didžiojo šeimininko!"

Taip žingsnis po žingsnio vaikas pradeda žaisti žaidimą. Jei visi Merę vadina mėgstančia nurodinėti, tai ji privalo tokia būti.

Jūs turbūt galvojate: „Ar gerai manyti, jog jūsų vaikas mėgsta nurodinėti, jeigu to nepasakote jam?" Tai labai svarbus klausimas. Ar gali tai, ką apie vaiką galvoja tėvai, turėti įtakos vaiko savo paties vertinimui? Norėdami geriau suprasti, kaip tėvų nuomonė vaiko atžvilgiu susijusi su vaiko nuomone apie jį patį, pabandykime šį eksperimentą. Kai skaitysite tris situacijas, įsivaizduokite, kad jūs esate vaikas.

I situacija. Jums maždaug aštuoneri. Vieną vakarą jūs įeinate į svetainę ir randate savo tėvus kartu dėliojančius didžiulę dėlionę. Kai tik pamatote, ką jie veikia, paklausiate, ar galėtumėte prisijungti.

Mama paklausia: „Ar jau padarei namų darbus? Ar viskas buvo aišku?"

Jūs atsakote: „Taip." Ir dar kartą paklausiate, ar galėtumėte padėti dėlioti.

Mama klausia: „Ar tikrai viską supratai, atlikdamas namų darbus?"

Tėtis priduria: „Aš kiek vėliau peržiūrėsiu su tavimi matematiką."

Dar kartą jūs paklausiate, ar galite padėti.

Tėtis taria: „Atsargiai, žiūrėk, kaip mes su mama dėliojame, mes tau leisime pridėti vieną detalę."

Kai jūs pasilenkiate ir bandote įdėti detalę, mama sako: „Ne, brangusis. Negi nematai, kad detalės kraštas tiesus? Ji sunkiai atsidūsta: „Kaip tu gali dėti detalę tiesiu kraštu į vidurį dėlionės?"

Kaip tėvai jus vertina? ______________________________

____

Kaip jų požiūris verčia jus jaustis?

____

____

____

II situacija: Ta pati. Jūs įeinate į svetainę ir randate savo tėvus kartu dėliojančius didžiulę dėlionę. Paklausiate, ar galėtumėte prisijungti.

Mama sako: „Negi daugiau neturi ką veikti? Gal eik pažiūrėti televizoriaus."

Jūs staiga pastebite detalę su kaminu dėlionėje ir bandote ją paimti.

Mama sušunka: „Atsargiai! Tu sugadinsi visą mūsų darbą."

Tėtis paklausia: „Ar mes negalime nors kartą pabūti ramiai?"

Jūs sakote: „Prašau, tik šią vieną detalę!"

Tėtis taria: „Tu niekada nepasiduodi, ar ne?"

Mama: „Gerai, vieną detalę ir viskas!" Ji pažvelgia į tėtį, purtydama galvą ir vartydama akims.

Kaip tėvai jus vertina? ______________________________

____

Kaip jų požiūris verčia jus jaustis? ______________________________

____

____

____

III situacija: Ta pati. Pamatote tėvus dėliojančius dėlionę ir prieinate pažiūrėti iš arčiau.

Paklausiate: „Ar aš galiu padėti?“

Mama linkteli: „Žinoma, jeigu nori.“

Tėtis taria: „Prisistumk kėdę.“

Jūs pamatote detalę ir esate tikras, kad tai debesų dalis. Įdedate ją, bet ji netinka.

Mama: „Beveik pataikei!“

Tėtis pamoko: „Detalės su tiesiu kraštu dedamos į dėlionės kraštus.“

Tėvai toliau dėlioja. Jūs šiek tiek laiko analizuojate paveikslėlį. Pagaliau randate tinkamą vietą savo detalei.

Sakote: „Žiūrėkite, tinka!“

Mama nusišypso.

Tėtis taria: „Tu tikrai užsispyręs.“

Kaip tėvai jus vertina? ______________________________

____

Kaip jų požiūris verčia jus jaustis?

____

____

____

Ar nustebote, kaip greitai supratote tėvų požiūrį? Kartais užtenka kelių žodžių, žvilgsnio ar balso tono, kad suprastumėte, jog esate „lėtas ir kvailas“, „kenkėjas“ ar mėgstamas ir gabus žmogus. Ką tėvai apie jus galvoja dažnai

gali būti perduodama per kelias sekundes. Kai padauginame tas sekundes iš kasdienio tėvų ir vaikų bendravimo valandų, suprantame, kaip stipriai vaikus gali paveikti tėvų nuomonė apie juos. Paveikiami ne tik jų jausmai, bet ir elgesys.

Kai jūs darėte šį pratimą ir jūsų tėvai manė jus esant „lėtą", ar pajautėte, kaip blėso pasitikėjimas savimi? Ar po to stengtumėtės sudėlioti dėlionę pats? Ar jautėtės prislėgtas, nes nebuvote toks greitas, kaip kiti šalia esantys žmonės? Gal sau pasakėte: „Kam išvis bandyti?"

Kai tėvai į jus žiūrėjo kaip į įkyruolį, ar jūs jautėte, kad turite pulti įrodinėti, kad nebūtumėte atstumtas? Ar jūs jautėtės atstumtas ir nugalėtas? Ar jūs jautėtės piktas, gal norėjote sugadinti jų dėlionę ir taip jiems atkeršyti?

Kai į jus žiūrėjo kaip į mėgstamą ir gabų žmogų, ar jūs jautėte, kad sugebate elgtis taip, kad patiktumėte? Jeigu ir padarytumėte keletą klaidų, vis tiek bandytumėte dar kartą?

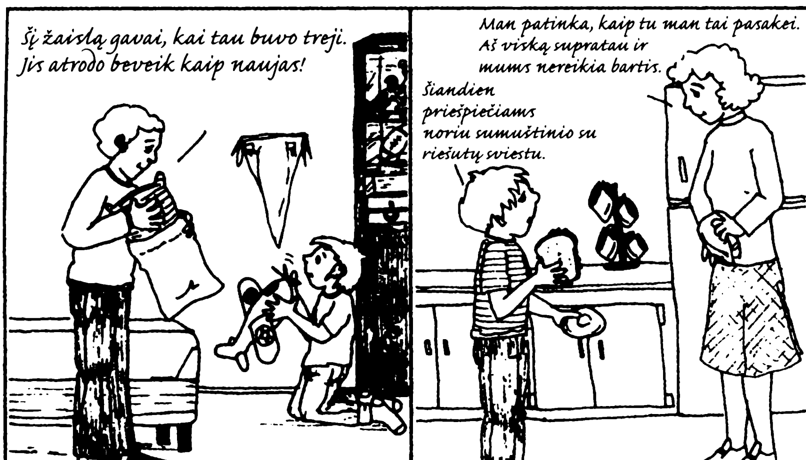
Nesvarbu, kokios buvo jūsų reakcijos, galima daryti išvadą, kad tėvų nuomonė apie vaikus turi įtakos ne tik vaikų nuomonei apie save, bet ir jų elgesiui.

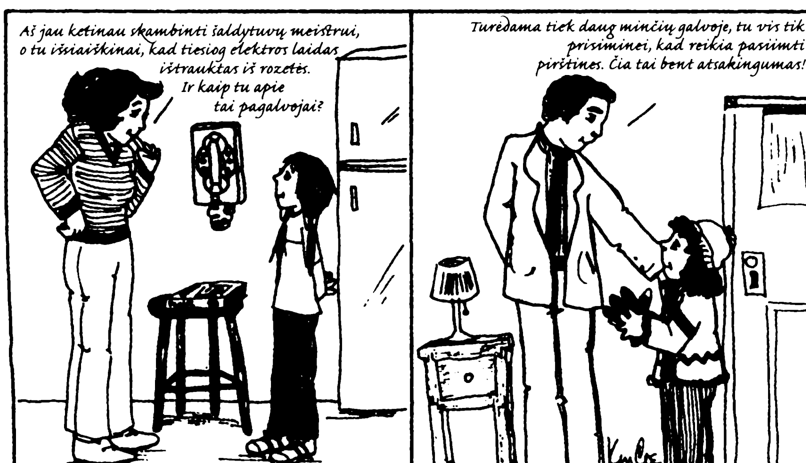
Bet jeigu vaikui jau buvo priskirtas tam tikras vaidmuo – nesvarbu dėl kokios priežasties – ar tai reiškia, kad jis turi atlikti šį vaidmenį visą likusį savo gyvenimą? Ar jis užstrigęs šiame vaidmenyje, ar jis gali išsilaisvinti ir tapti tuo, kuo jis gali būti?

ŠTAI ŠEŠI ĮGŪDŽIAI, KURIUOS TĖVAI GALI TAIKYTI NORĖDAMI IŠLAISVINTI VAIKĄ IŠ TAM TIKRO VAIDMENS

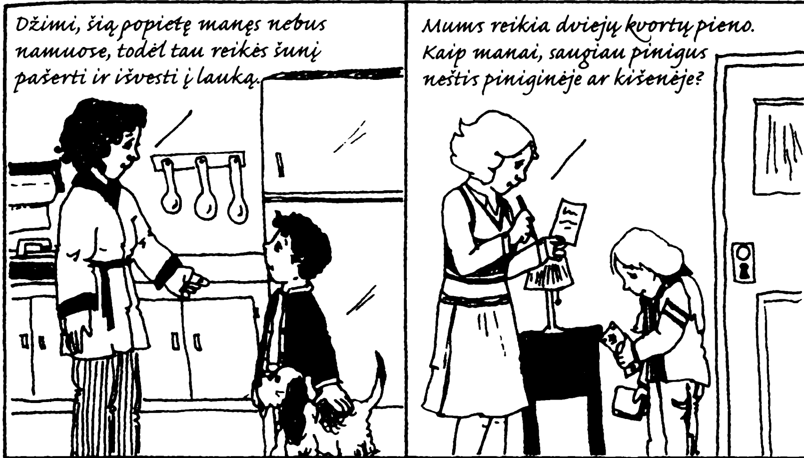
1. Ieškokite galimybės vaikui parodyti gerąsias jo savybes.
2. Sudarykite vaikams sąlygas matyti save iš skirtingų pusių.
3. Leiskite vaikams tarsi netyčia išgirsti, ką apie juos sakote teigiamo.
4. Rodykite pavyzdį vaikui.
5. Prisiminkite ypatingas akimirkas.
6. Kai jūsų vaikas elgiasi pagal senąjį vaidmenį, išsakykite savo jausmus ir (arba) lūkesčius.

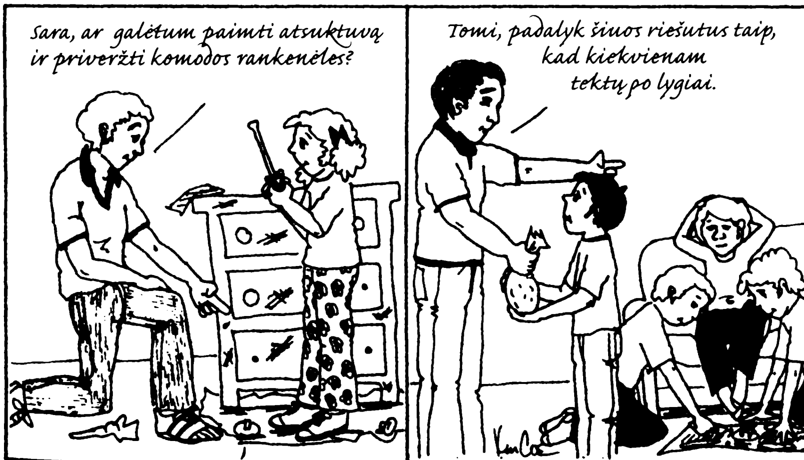
IEŠKOKITE GALIMYBĖS PARODYTI VAIKUI GERĄSIAS JO SAVYBES



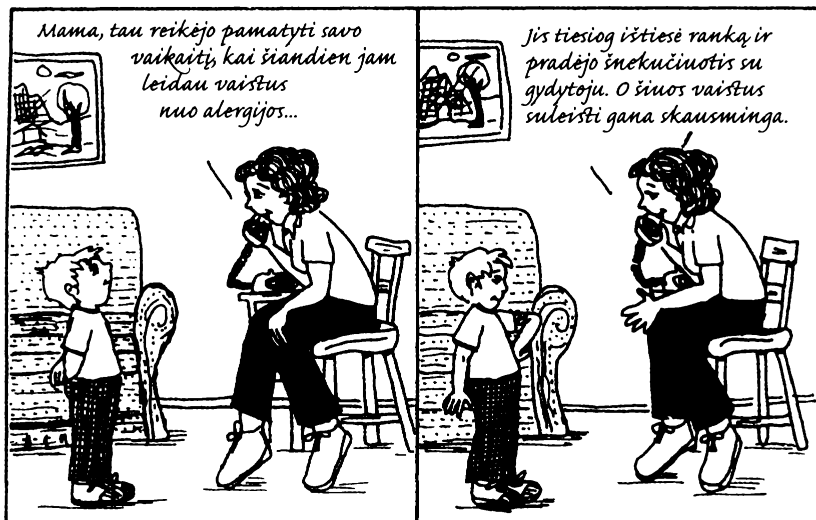


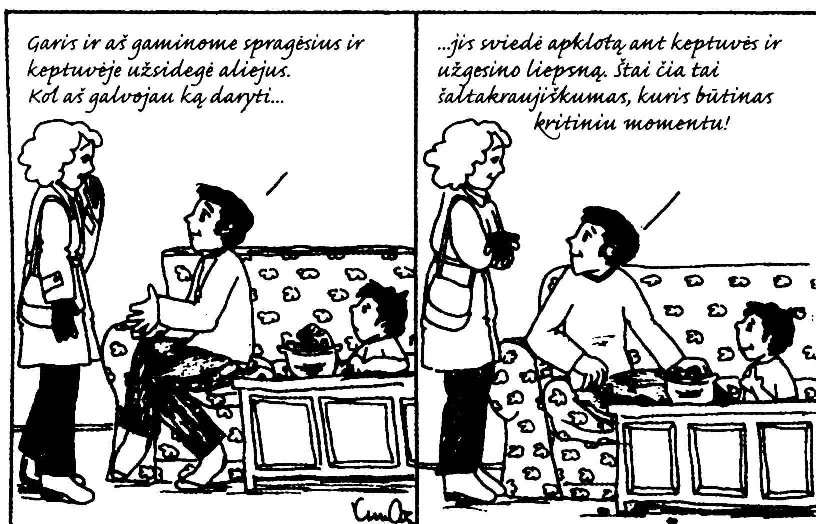
SUDARYKITE VAIKAMS SĄLYGAS MATYTI SAVE IŠ SKIRTINGŲ PUSIŲ



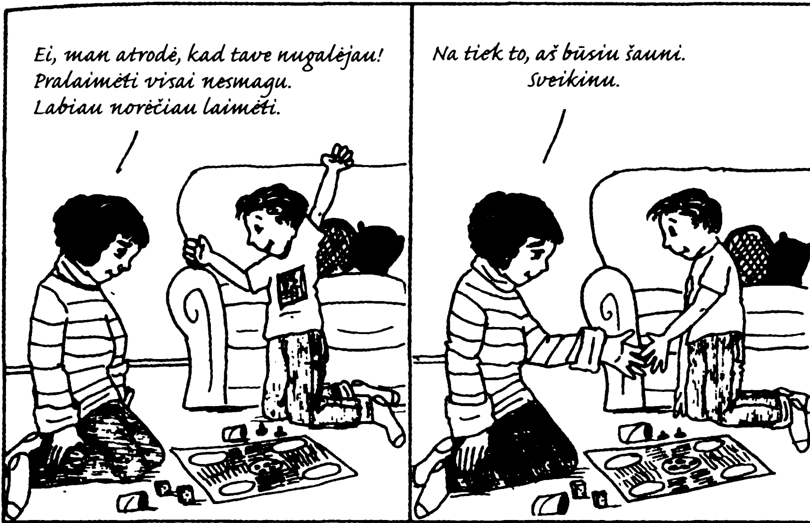


LEISKITE VAIKAMS TARSI NETYČIA IŠGIRSTI, KĄ APIE JUOS SAKOTE TEIGIAMO





RODYKITE PAVYZDĮ VAIKUI

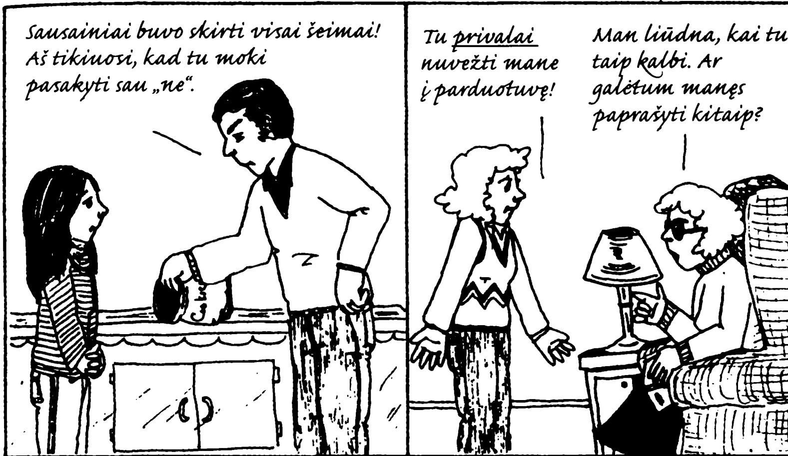




PRISIMINKITE YPATINGAS AKIMIRKAS



KAI JŪSŲ VAIKAS ELGIASI PAGAL SENĄJĮ VAIDMENĮ, IŠSAKYKITE SAVO JAUSMUS IR (ARBA) LŪKESČIUS





Tai ne visi įgūdžiai, skirti padėti vaikams pamatyti save iš įvairių pusių. Šioje knygoje aprašyti įgūdžiai gali būti naudingi norint nuolat tobulėti. Pavyzdžiui, viena mama, kuri seniau savo sūnų vadindavo „užuomarša", parašė raštelį, kad jis pradėtų apie save kitaip galvoti ir nepamirštų svarbių dalykų.

> Mielas Džordžai,
>
> Tavo muzikos mokytoja man šiandien skambino ir sakė, kad į dvi paskutines orkestro repeticijas tu atėjai be savo trimito.
>
> Aš tikiu, kad nuo šiol rasi būdą, kaip prisiminti svarbius dalykus.
>
> Mama

Tėtis ėmėsi spręsti problemą užuot vadinęs savo vaiką peštuku. Jis tarė: „Džeisonai, aš žinau, kad tau pikta, kai tu stengiesi susikaupęs ruošti namų darbus ir tavo brolis švilpauja, bet muštis negražu. Kaip dar galėtum pakovoti už tylą, kai tau jos reikia?"

Ar ši mintis padėti vaikams pamatyti save iš skirtingų pusių jums atrodo sudėtinga? Aš nežinau, kokia sunkesnė užduotis galėtų būti skirta tėvams. Kai vaikas nuolat blogai elgiasi, reikia užkirsti tam kelią taip, kad nepaskatintume jo ir toliau taip elgtis. Negalima rėkti: „Ir vėl tu taip elgiesi!" Norint išlaisvinti vaiką iš jam priskirto ir jo atliekamo vaidmens, pirmiausia reikia sudaryti planą.

1. Ar yra koks nors vaidmuo, kurį mano vaikas atlieka – namuose, mokykloje, tarp draugų ar artimųjų? Koks tas vaidmuo?

---

2. Ar yra kokių nors teigiamų to vaidmens savybių? (Pavyzdžiui, „išdaigininko" pokštai pralinksmina; „svajotojo" vaizduotė.)

---

3. Kaip jūs norėtumėte, kad jūsų vaikas apie save galvotų? (Kad yra atsakingas, gali iki galo atlikti darbą ir t. t.)

Tai tik įžanginiai klausimai. Tikra veikla laukia prieš akis. Pažvelkite į įgūdžius, išvardytus žemiau. Tada užrašykite žodžius, kuriuos pavartotumėte, norėdami praktiškai pritaikyti kiekvieną įgūdį.

A. *Ieškokite galimybės parodyti vaikui gerąsias jo savybes.*

B. *Sudarykite vaikams sąlygas matyti save iš skirtingų pusių.*

C. *Leiskite vaikams tarsi netyčia išgirsti, ką apie juos sakote teigiamo.*

D. *Rodykite pavyzdį.*

E. *Prisiminkite ypatingas akimirkas.*

F. *Kai jūsų vaikas elgiasi pagal senąjį vaidmenį, išsakykite savo jausmus ir (arba) savo lūkesčius.*

G. *Ar yra dar kokių nors įgūdžių, kurie, jūsų manymu, galėtų būti efektyvūs?*

Šį pratimą aš atlikau prieš daug metų. Kas mane privertė? Vieną vakarą, kai aš pasiėmiau Deividą iš skautų susitikimo, vadovas paprašė užeiti į kitą kambarį. Jis buvo paniuręs.

Nervingai paklausiau: „Kas nutiko?"

„Aš noriu su jumis pakalbėti apie Deividą. Mes turime šiokių tokių problemų."

„Problemų?"

„Deividas atsisako laikytis nurodymų."

„Aš nesuprantu. Nurodymų? Jūs turite omeny projektą, su kuriuo jis dabar dirba?"

Jis bandė kantriai šypsotis: „Aš turiu omenyje *visus* projektus, su kuriais mes dirbame šiais metais. Kai jūsų sūnus ką nors sugalvoja, neįmanoma jo atkalbėti. Jis turi savus būdus, kaip atlikti užduotis, ir jis neklauso jokių argumentų. Atvirai sakant, kitiems berniukams jis šiek tiek atsibodo. Jis atima daug grupės laiko... Ar namuose jis toks pat užsispyręs?"

Aš neatsimenu, ką atsakiau. Aš kažką sumurmėjau, nusivedžiau Deividą į mašiną ir greitai išvažiavau. Važiuojant namo Deividas buvo tylus. Aš įjungiau radiją – kad tik nereikėtų šnekėti. Man net pradėjo skaudėti skrandį.

Aš jaučiausi taip lyg būtų pasakyta tiesa apie Deividą. Metų metus aš apsimetinėjau, kad jis tėra šiek tiek užsispyręs namuose – su manimi, su savo tėčiu, su seserimi bei broliu. Bet dabar bėgti nuo tiesos jau nebegalėjau. Aplinkinis pasaulis patvirtino tai, ko aš niekada nenorėjau pripažinti. Devidas yra nepalenkiamas, griežtas, užsispyręs.

Keletą valandų negalėjau užmigti. Aš gulėjau kaltindama Deividą, kad jis nėra toks, kaip kiti vaikai ir kaltindama save už visus tuos kartus, kai jį pavadinau „mulu" ar „užsispyrusiu buivolu". Tik kitą rytą aš sugebėjau į skautų mokytojo nuomonę apie savo sūnų pažvelgti objektyviai ir pradėjau galvoti, kaip Deividui padėti.

Dėl vieno buvau tikra. Svarbu nekartoti tos pačios nuomonės ir nepastūmėti Deivido ir toliau laikytis šio vaidmens. Mano užduotis buvo ieškoti geriausių jo savybių ir patvirtinti jas (juk jei to nepadarysiu aš, kas padarys?). Taigi jis „stiprios valios" ir „ryžtingas". Bet jis sugeba būti lankstus ir tolerantiškas. Ir būtent šias savybes reikia pripažinti.

Sudariau visų man žinomų įgūdžių, skirtų padėti vaikui matyti save i skirtingų pusių, sąrašą. Po to pabandžiau prisiminti situaciją, kada Deivida spyriojosi praeityje. Ką aš galėčiau jam pasakyti, jeigu kas nors panašaus pa sikartotų? Štai ką aš sugalvojau:

A. *Ieškokite galimybės vaikui parodyti gerąsias jo savybes.* „Deividai, tu suti kai su mumis eiti pas močiutę, nors ir labai norėjai likti namuose ir žaisti sı draugu. Tu buvai labai „pasiaukojantis".

B. *Sudarykite vaikui sąlygas matyti save iš skirtingų pusių.* „Panašu, kad kie kvienas šios šeimos narys nori eiti į skirtingą restoraną. Deividai, gal tu gal ką nors sugalvoti, kaip mums rasti išeitį?

C. *Leiskite vaikui tarsi netyčia išgirsti, ką jūs apie jį sakote teigiamo.* „Tėti mes su Deividu šįryt radome kompromisą. Jis nenorėjo autis aulinių batų. A nenorėjau, kad jis mokykloje sėdėtų šlapiomis kojomis. Galiausiai jis sugalvo jo, kad gali į mokyklą eiti su senais sportiniais bateliais, pasiimti porą sausı kojinių ir persiauti savo geraisias sportiniais bateliais."

D. *Rodykite pavyzdį.* „Aš tokia nusivylusi! Aš taip norėjau pažiūrėti film: šį vakarą, o tėtis man priminė, kad mes esame susitarę eiti žiūrėti krepšinio.. Na, tiek to, manau, galima atidėti filmą dar vienai savaitei.

E. *Prisiminkite ypatingas akimirkas.* „Aš prisimenu, kaip smarkiai tu iš pra džių nenorėjai eiti į berniukų skautų stovyklą. Bet tada pradėjai apie ją galvo ti, skaityti ir kalbėti su kitais vaikais, kurie jau joje dalyvavo. Ir galiausiai tı nusprendei pats pabandyti.

F. *Kai jūsų vaikas elgiasi pagal senąjį vaidmenį, išsakykite savo jausmus i (arba) savo lūkesčius.* „Deividai, jei į vestuves ateisi su senais džinsais, tai ki tiems svečiams tai atrodys kaip nepagarba. Tarsi tu sakytum: „Šios vestuvė nėra svarbios!" Taigi kad ir kaip tau nepatinka mintis dėvėti kostiumą ir rišti kaklaraištį, aš tikiuosi, kad apsirengsi tinkamai.

G. *Ar yra kokių nors dar įgūdžių, kurie galėtų būti naudingi?* Labiau priimt Deivido neigiamus jausmus. Daugiau galimybių rinktis. Daugiau problemo sprendimų.

Tai buvo pratimas, kuris pakeitė mano tikslą. Aš pamačiau kitą Deivido veidą ir galėjau kitaip elgtis su vaiku. Nepasiekiau dramatiškų rezultatų per vieną naktį. Kai kada sekėsi labai gerai. Atrodė, kad kuo labiau aš vertinau Deivido gebėjimą būti lanksčiam, tuo lankstesnis jis sugebėjo būti. Bet kai kada nesisekė. Mano pyktis ir didžiulis nusivylimas mane grąžindavo į pradinį tašką, ir aš vėl pradėdavau ant jo rėkti.

Bet po ilgos kovos aš atsisakiau neryžtingumo. Aš laikiausi naujo požiūrio. „Ryžtingas" vaikas turėjo lygiai tokią pat „ryžtingą" mamą.

Mažas berniukas dabar jau užaugęs. Visai neseniai, kai jis nepaklausė protingo patarimo (tai yra neatsižvelgė į mano nuomonę), aš taip nuliūdau, kad pavadinau jį „kiauliagalviu".

Jis atrodė išsigandęs ir minutėlę tylėjo.

„Ar taip apie mane galvoji?"

Susigėdusi tik mikčiojau: „Na, aš... aš..."

Jis švelniai nuramino: „Nieko tokio, mama. Tavo dėka aš apie save galvoju kitaip."

III DALIS.
TĖVŲ PASAKOJIMAI – DABARTIS IR PRAEITIS

Štai keletas pasakojimų iš tėvų, kurie buvo pasiryžę išlaisvinti savo vaikus iš jiems priskirtų vaidmenų.

Per paskaitą apie vaidmenis man pradėjo darytis labai bloga. Aš pagalvojau, kaip šlykščiai elgiausi su Gregu ir kokių baisių dalykų jam pasakydavau:

„Aš norėčiau, kad tu save pamatytum. Tu elgiesi kaip bukagalvis."

„Kodėl būtent tu nuolat visus sustabdai?"

„Panašu, kad aš nieko iš tavęs negaliu tikėtis. Turėčiau žinoti, koks esi bjaurus."

„Tu niekada neturėsi draugų."

„Elkis pagal savo amžių. Tu elgiesi kaip dvejų metų berniukas."

„Tu taip netvarkingai valgai. Tu niekada neišmoksi."

Aš galvojau, kad jis man keršija ir tai nesiliaudavo. Negana to, šią savaitę aš susitikau su jo mokytoja, ir ji skundėsi, jog jis yra nesubrendęs. Po kurio laiko aš tikriausiai būčiau jai pritarus, bet tą dieną jos žodžiai siaubingai mane pribloškė. Aš supratau, kad situacija pasiekė kritinį tašką ir nusprendžiau pabandyti kai kuriuos per paskaitas išgirstus būdus.

Iš pradžių aš buvau per daug pikta, kad galėčiau būti maloni. Aš žinojau, kad Gregui reikia nors šiek tiek teigiamo grįžtamojo ryšio, bet aš vos galėjau su juo kalbėtis. Taigi aš parašiau jam raštelį, kai jis pirmą kartą padarė šį tą gero. Aš parašiau:

Mielas Gregai,

Vakar buvo gera diena. Tavo dėka lengvai suspėjome į sekmadieninės mokyklos autobusą. Tu laiku atsikėlei, apsirengei ir laukei manęs.

Ačiū
Mama

SANTRAUKA

Norėdami išlaisvinti vaikus iš jiems priskirtų vaidmenų

1. IEŠKOKITE GALIMYBĖS VAIKUI PARODYTI GERĄSIAS JO SAVYBES.

   „Gavai šį žaislą, kai tau buvo treji, ir jis atrodo beveik kaip naujas!"

2. SUDARYKITE VAIKAMS SĄLYGAS MATYTI SAVE IŠ SKIRTINGŲ PUSIŲ.

   „Sara, ar galėtum pasiimti atsuktuvą ir priveržti šių lentynų rankenėles?"

3. LEISKITE VAIKAMS TARSI NETYČIA IŠGIRSTI, KĄ APIE JUOS SAKOTE TEIGIAMO.

   „Jis nė nepajudino rankos, nors leisti tuos vaistus skausminga."

4. RODYKITE PAVYZDĮ.

   „Pralaimėti sunku, bet aš pasistengsiu būti šauni. Sveikinu!"

5. PRISIMINKITE YPATINGAS AKIMIRKAS.

   „Aš prisimenu, kai..."

6. KAI JŪSŲ VAIKAS ELGIASI PAGAL SENĄJĮ VAIDMENĮ, IŠSAKYKITE SAVO JAUSMUS IR (ARBA) SAVO LŪKESČIUS.

   „Man tai nepatinka. Nepaisant to, kad išgyveni stiprius jausmus, aš iš tavęs tikiuosi kilnumo."

Po kelių dienų aš jį turėjau nuvežti pas odontologą. Kaip ir dažniausiai jis nesiliovė lakstęs po laukiamąjį. Aš nusisegiau laikrodį ir padaviau jam. Tariau: „Aš žinau, kad tu gali penkias minutes pasėdėti ramiai." Jis atrodė nustebęs, bet tikrai sėdėjo ramiai ir tyliai tol, kol gydytojas pakvietė jį užeiti.

Mums išėjus iš odontologo aš padariau tai, ko nebuvau dariusi niekada anksčiau. Aš nusivedžiau jį suvalgyti karšto šokolado. Mes iš tiesų kalbėjomės. Tą vakarą, kai paguldžiau jį miegoti, pasakiau, kad man buvo labai smagu kartu su juo leisti laiką.

Sunku patikėti, kad tos kelios smulkmenos galėjo pakeisti Gregą. Dabar jis stengiasi labiau man įtikti, o tai savo ruožtu skatina mane geriau su juo elgtis. Pavyzdžiui, jis paliko savo knygą ir švarkelį virtuvėje ant žemės. Paprastai už tai aš pradėčiau rėkti. Užuot rėkus, aš jam pasakiau, kad supykau, nes turėjau pakelti jo daiktus, tačiau pasitikiu juo ir žinau, kad nuo šiol jis padės daiktus ten, kur jų vieta.

Ir per vakarienę aš nebekritikavau jo manierų. Nenutylėdavau tik tada, kai jis padarydavo ką nors labai bjauraus, bet stengiausi nesikartoti.

Stengiuosi suteikti jam daugiau atsakomybės namuose, tikėdamasi, kad jis pradės brandžiau elgtis. Aš jo prašau iš džiovyklės išimti drabužius, iškrauti pirkinius, atlikti kitus panašius darbus. Kitą rytą aš jam netgi leidau pačiam išsiplakti kiaušinienę. (Ir tylėjau, nors jis pritaškė ant grindų.)

Man beveik baisu tai sakyti, bet jo elgesys tikrai pagerėjo. Galbūt tai dėlto, kad aš jam geresnė.

* * *

Hetera yra įvaikinta. Nuo pat pirmos dienos, kai pas mus atvyko, ji buvo tikras džiaugsmas. Ir paaugusi ji buvo mielas, švelnus vaikas. Aš ne tik galvojau, kad ji mano džiaugsmas ir pasididžiavimas, bet gausybę kartų per dieną jai pasakydavau, kiek laimės ji man suteikia. Tačiau kai perskaičiau jūsų skyrių apie vaikams priskiriamus vaidmenis, pagalvojau, kad galbūt ją verčiu nešti per didelę naštą, tikėdamasi iš jos būti „gera", būti „mano džiaugsmu". Aš taip pat pagalvojau, ar ji savyje gali turėti kitų jausmų, kuriuos bijo parodyti.

Mano susirūpinimas paskatino pabandyti kai kuriuos naujus dalykus. Turbūt svarbiausias iš jų buvo surasti būdų, kaip Heterai parodyti, jog visi

jausmai, kuriuos ji jaučia, yra geri, kad gerai jausti pyktį, liūdesį ar nusivylimą. Kai vieną dieną aš pusvalandžiu pavėlavau ją paimti iš mokyklos, pasakiau: „Turbūt labai erzino toks ilgas laukimas." (Tai pasakiau vietoj savo ankstesnės nuolatinės frazės: „Ačiū kad esi tokia kantri, mieloji.") Kitą kartą jai pasakiau: „Kertu lažybų, kad norėjai iškoneveikti savo draugę, nes atšaukė susitikimą!" (Vietoj savo frazės: „Na brangioji, kiti žmonės tiesiog nėra tokie dėmesingi kaip tu.")

Aš taip pat stengiausi parodyti norimo jos elgesio pavyzdį. Aš pradėjau dažniau sau leisti kalbėti apie savo neigiamus jausmus. Vakar jai pasakiau: „Aš jaučiuosi irzli ir norėčiau šiek tiek pabūti viena." Ir kai ji paprašė, kad paskolinčiau savo naują šalikėlį, aš atsakiau, kad kol kas juo dalytis nenoriu.

Aš bandžiau kitaip ją girti. Užuot nesiliaudama kartojusi, kokia aš laiminga dėl jos mokymosi, aš apibūdinau, ką ji pasiekė („Šis pranešimas aiškus ir gerai parengtas"), ir daugiau nieko nesakiau.

Kitą rytą buvo „pirmasis kartas". Hetera prausėsi duše, o aš ploviau indus. Ji pabeldė į sieną, ir aš prisukau karštą vandenį. Vėliau ji atėjo į virtuvę įsiaudrinusi ir rėkdama kiek tik gali: „Aš *prašiau* tavęs neleisti karšto vandens. Prausiausi po lediniu vandeniu!!!"

Jeigu ji būtų taip pasielgusi prieš mėnesį, mane būtų ištikęs šokas. Aš būčiau jai pasakiusi: „Hetera, tu taip niekada nesielgei!"

Šįkart aš pasakiau: „Aš girdžiu iš tavo balso, kokia tu pikta! Ir aš savo galvoje „užsirašau", kad kitą kartą *visiškai* užsuksiu karštą vandenį, kai tu prausiesi po dušu."

Aš jaučiu, kad ateityje Hetera „pasireikš" kur kas dažniau, ir aš esu tikra, kad man patiks ne viskas, ką išgirsiu; bet daug svarbiau jai būti savimi, o ne „mamos džiaugsmu".

P.S. Dabar, kai tik išgirstu tėvus man sakant, kokie „geri" jų vaikai, aš pasidarau šiek tiek įtari.

* * *

Vakar su dviem savo dukterim buvau žaidimų aikštelėj. Daugmaž keturis kartus sušukau Keitei, mano vyresnėlei (jai aštuoneri): „Nenuleisk akių nuo Vendės. Laikyk ją, kai ji lipa į čiuožyklą. Būk šalia jos."

Pradėjau galvoti, ar nepriskiriu Keitei atsakingos vyresnės sesers vaidmens. Tiesa, aš ja labai pasitikėjau, bet galbūt taip pat ją labai spaudžiau. Tačiau kalbant praktiškai, man dažnai reikdavo pagalbos.

Aš taip pat pradėjau galvoti, ar su Vende (jai penkeri) nesielgiu kaip su kūdikiu. Aš nebeplanuoju turėti daugiau vaikų, todėl manau, kad man smagu su ja taip elgtis. Juk nepaisant visko, ji *yra* mano kūdikis.

Kuo daugiau apie tai galvojau, tuo labiau man atrodė, kad Keitė tikriausiai jaučiasi įsižeidusi. Ji atsisako eiti namo kartu su Vende iš vasaros mokyklos, ji jai nebeskaito. Aš taip pat pastebėjau, kad būdama Vendės amžiaus, Keitė darė pati kai kuriuos dalykus, kurių Vendė vis dar nedaro – pavyzdžiui, pati įsipildavo pieno.

Iki šiol aš nieko nedariau, bet iš lėto pradedu suprasti, ko reikia abiem mano dukterims. Vendė turi tapti labiau savarankiška. Taip sumažėtų Keitės patiriamas spaudimas. Tuo tarpu Keitė turi turėti galimybę rinktis, ar ji nori rūpintis savo seserimi – išskyrus tuos atvejus, kai man pagalba būtina. Ir galbūt retkarčiais aš galėčiau palepinti ir Keitę. Jau labai seniai to nedariau.

* * *

Neilui pasisekė, kad praėjusią savaitę suspėjau į grupės susitikimą. Grįžusi namo sulaukiau mūsų kaimynės skambučio. Jos balsas virpėjo. Ji matė, kaip eidamas į mokyklą Neilas nuskynė tris brangiąsias jos tulpes.

Aš visiškai nebesivaldžiau. Pamaniau: „Štai ir vėl!“ Jis viską neigs, kaip tą kartą, kai išardė laikrodį. (Vėliau radau detales jo kambaryje.) Arba kaip tą kartą, kai jis pasakė, jog „peršoko“ į aukštesnę klasę. (Kai paskambinau mokytojai, ji patikino, kad niekas „nebeperšoka“ į aukštesnes klases.) Pastaruoju metu jis tiek meluoja, net jo brolis pasakė: „Mama, Neilas vėl meluoja!“

Aš žinau, kad su tuo nelabai gerai tvarkausi. Aš visada reikalauju, kad jis man pasakytų tiesą, ir kai jis nepasako, aš dažniausiai išvadinu jį melagiu arba „skaitau paskaitą“ apie melavimą, arba nubaudžiu jį. Panašu, kad aš tik bloginu padėtį, bet atvirai kalbant, man ir mano vyrui tai labai svarbu. Aš negaliu suprasti, kaip Neilas taip elgiasi.

Kaip jau minėjau, man pasisekė, kad dalyvavau paskaitoje apie vaidmenis. Nors ir buvau labai nusiminusi, bet nebenorėjau Neilui priskirti „melagio“ vaidmens.

Kai jis grįžo namo priešpiečių, aš nepristojau prie jo. („Ar tu tai padarei? Ar esi tikras, kad nepadarei? Nemeluok man šį kartą.“) Aš ėjau tiesiai prie reikalo. Tariau, „Neilai, ponia Osgud man sakė, kad tu nuskynei jos tulpes.“

„Ne, neskyniau. Tai buvau ne aš!”

„Neilai, ji tave matė. Ji stovėjo prie lango.“

„Tu galvoji, kad aš melagis. Tai *ji* melagė!“

„Neilai, aš nenoriu kalbėti apie tai, kas meluoja, o kas ne. Tai atsitiko. Dėl kažkokių priežasčių tu nusprendei nuskinti tris jos tulpes. Dabar mes turime galvoti apie tai, kaip ištaisyti padėtį.“

Neilas pradėjo verkti: „Aš norėjau nunešti gėlių mokytojai.“

Aš tariau: „Ak. Tai štai kokia priežastis. Ačiū, kad pasakei man, kas įvyko... Kartais tiesą pasakyti sunku – ypač tada, kai manai, kad gali sulaukti nemalonumų.“

Tada jis pradėjo kūkčioti.

Aš apkabinau jį ir tariau: „Neilai, aš girdžiu, kaip tu gailiesi. Ponia Osgud labai nusiminusi. Ką galima būtų padaryti?“

Neilas vėl puolė verkti. „Aš bijau jai pasakyti, kad gailiuosi!“

„Ar gali tai užrašyti?“

„Nežinau... padėk man.“

Mes kartu sugalvojome trumpą raštelį ir jis parašė jį spausdintomis raidėmis (jis mokosi pirmoje klasėje).

Aš pasakiau: „Ar tu manai, kad to pakanka?“

Jis pažvelgė sutrikęs.

„Ką manai, jei nupirktume jai tulpių, kurias ji pasisodintų?“

Neilas plačiai nusišypsojo: „O galėtume?“

Iš karto po mokyklos mes nuėjome tiesiai į gėlių parduotuvę. Neilas išrinko vazoną su keturiomis tulpėmis ir nunešė kartu su savo rašteliu prie ponios Osgud durų. Tada jis paspaudė skambutį ir nubėgo namo.

Aš nemanau, kad jis dar kada nors skins gėles, ir kažkodėl aš nemanau, kad jis ir toliau meluos. Aš tiesiog žinau, kad nuo šiol su manimi jis bus atviresnis. O kai nebus (manau, turiu padėtį vertinti realistiškai), aš nepriskirsiu jam melagio vaidmens. Aš surasiu būdą, kad jis man galėtų pasakyti tiesą.

* * *

Vieną dieną paskaitai einant į pabaigą, tėtis pradėjo dalytis prisiminimais. Jis pasakojo: „Prisimenu, kai aš buvau vaikas, aš eidavau pas savo tėtį su įvairiausiais planais. Jis visada labai rimtai manęs išklausydavo. Tada jis tardavo: „Sūnau, tavo galva galbūt debesyse, bet tavo kojos remiasi į žemę.“ Dabar matau, kad tas mano paveikslas, kurį jis man pateikė – žmogaus, kuris svajoja, bet kartu ir susitvarko su realybe – man padėjo sunkiais momentais... Man įdomu, ar kas nors dar turėjo panašios patirties.“

Įsivyravo tyla, kai kiekvienas iš mūsų susimąstėm apie savo praeitį, ieškodami situacijų, kurios mūsų gyvenimuose buvo svarbios. Garsiai iš lėto visi kartu pradėjome dalytis prisiminimais:

„Kai aš buvau mažas berniukas, mano močiutė man visada sakydavo, kad aš turiu nuostabias rankas. Kiekvieną kartą, kai jai įverdavau siūlo galą į adatos skylutę ar išpainiodavau mazgus, ji sakydavo, kad mano „rankos auksinės“. Manau, kad tai viena iš priežasčių, kodėl nusprendžiau tapti odontologu.“

„Pirmaisias mokytojavimo metais patyriau daug sukrėtimų. Aš drebėdavau kiekvieną kartą, kai mano vadovas ateidavo stebėti mano pamokos. Jis man pateikdavo keletą pastabų, bet po to visada pridurdavo: „Dėl tavęs, Elen, aš niekada nesijaudinu. Iš tikrųjų tu pati save pataisai.“ Įdomu, ar jis suprato, kokie įkvepiantys buvo šie jo žodžiai. Aš prisimenu juos kiekvieną dieną. Jie man padėjo tikėti savimi.“

„Kai man buvo dešimt metų, tėvai nupirko vienaratį. Pirmą mėnesį aš nuo jo vis krisdavau. Maniau, kad niekada neišmoksiu juo važiuoti; bet vieną dieną aš jau važiavau išlaikydama pusiausvyrą! Mano mama manė, kad aš išskirtinė. Nuo to laiko kiekvieną kartą, kai aš nerimaudavau, ar išmoksiu ką nors naujo – pavyzdžiui, prancūzų kalbos – ji man tardavo: „Bet kuri mergaitė, kuri moka važiuoti vienaračiu, be jokių problemų gali išmokti prancūzų kalbos.“ Žinojau, kad ji kalbėjo nelogiškai. Ką bendro turi mokėjimas važiuoti vienaračiu ir prancūzų kalbos mokymasis? Bet man patiko jos žodžiai. Tai buvo prieš beveik trisdešimt metų. Ir iki šiol kiekvieną kartą, kai susiduriu su kokiu nors iššūkiu, aš girdžiu savo mamos balsą: „Bet kuri mergaitė, kuri moka važiuoti vienaračiu...“ Ima juokas pagalvojus, bet tas vaizdas man vis dar padeda.“

Beveik visi esantys grupėje pasidalijo kokiu nors prisiminimu. Kai paskaita baigėsi, mes sėdėjome ir žiūrėjome vieni į kitus. Tėtis, kuris padėjo mums prisiminti, stebėdamasis kraipė galvą. Kai jis prakalbo, pasakė už mus visus: „Niekada nenuvertinkite savo žodžių reikšmės vaiko gyvenime!“

7 Apibendrinant

Tėvai sakė, kad vaikams išsilaisvinti iš jiems priskirtų vaidmenų sudėtinga. Turi ne tik visiškai pasikeisti požiūris į vaiką, bet tam reikia ir praktinių žinių bei įgūdžių. Vienas tėvas pasakė: „Norėdami pakeisti vaidmenį, jūs tikrai turite mokėti viską suvienyti – jausmus, savarankiškumą, pagyrimus, alternatyvas bausmėms – visas pastangas."

Norėdami iliustruoti kontrastą tarp gerų ketinimų turinčios mamos ir mamos, kuri remiasi įgūdžiais bei meile, mes pateikėme dvi situacijas (iš knygos *Laisvi tėvai – laisvi vaikai*). Kiekvienoje šių situacijų septynmetė Siuzė bando atlikti „Princesės" vaidmenį. Stebėdami, kaip mama elgiasi su dukra pirmoje situacijoje, galite savęs paklausti: „Ką dar ji galėjo padaryti?"

I DALIS. PRINCESĖ

MAMA. Ei visi, aš namie!.. Labas, Siuze!.. Negi nepasisveikinsi su mama? (*Siuzė niūriai kilsteli akis ir toliau spalvina ignoruodama mamą.*)

MAMA. (*Padeda savo nešulius.*) Na, aš manau, kad beveik nieko netrūksta vakarėliui. Turiu bandelių, vaisių ir (*supdama popierinį maišelį priešais savo dukterį stengiasi išgauti jos šypseną*) nedidelę staigmeną Siuzei.

SIUZĖ. (*Griebdama maišelį.*) Ką man nupirkai? (*Traukdama iš jo vieną daiktą po kito.*) Kreidelių?.. Gerai... Pieštukų dėžutę... (*Pasipiktinusi.*) Mėlyną užrašų knygelę! Tu juk žinai, kad aš nekenčiu mėlynos spalvos.

Kodėl nenupirkai raudonos?

MAMA. (*Gindamasi.*) Taip jau nutiko, jaunoji panele, kad buvau net dviejose parduotuvėse ir nė vienoje iš jų nebuvo raudonų užrašų knygelių. Ir prekybos centre, ir biuro reikmenų parduotuvėje visos buvo parduotos.

SIUZĖ. Kodėl nenuėjai į parduotuvę prie banko?

MAMA. Neturėjau laiko.

SIUZĖ. Tai eik atgal. Aš nenoriu mėlynos.

MAMA. Siuze, aš tikrai nevažiuosiu ieškoti mažos raudonos knygelės. Šiandien turiu dar daug ką nuveikti.

SIUZĖ. Mėlynos man nereikia. Be reikalo pirkai.

MAMA. (*Atsidūsta.*) Na tu ir išlepusi! Visada viskas turi būti taip, kaip nori tu, ar ne?

SIUZĖ. (*Pasinaudodama savo žavesiu.*) Ne, neturi, bet raudona yra mano mėgiamiausia spalva. O mėlyna labai negraži. Mamyte, prašau!

MAMA. Na... gal aš vėliau nuvažiuosiu.

SIUZĖ. Puiku. (*Vėl ima spalvinti.*) Mamyte?

MAMA. Taip?

SIUZĖ. Noriu, kad pas mane šiąnakt nakvotų Betsė.

MAMA. Apie tai negali būti nė kalbos. Juk žinai, kad mes su tėveliu šį vakarą turėsime svečių.

SIUZĖ. Bet ji turi nakvoti šiąnakt. Aš jau pasakiau jai, kad galės.

MAMA. Na paskambink jai dar kartą ir pasakyk, kad negalės.

SIUZĖ. Tu negera!

MAMA. Netiesa. Nenoriu, kad vaikai landžiotų, kai namuose yra svečių. Ar pameni, kaip jūs elgėtės paskutinį kartą?

SIUZĖ. Mes tau netrukdysime.

MAMA. (*Garsiai.*) Mano atsakymas yra „ne“!

SIUZĖ. Tu manęs nemyli! (*Pradeda verkti.*)

MAMA. (*Apimta sielvarto.*) Siuze, tu puikiai žinai, kad aš tave myliu. (*Švelniai paliečia jos smakrą.*) Nagi, kas mano mažoji princesė?

SIUZĖ. Mamyte, prašau, gražiai prašau? Mes būsim labai geros.

MAMA. (*Sekundėlę susvyruoja.*) Na... (*purtydama galvą*) Siuze, nieko nebus.

Kodėl tu nuolat man viską taip apsunkini? Kai aš sakau „ne“, aš turiu omenyje „ne“!

SIUZĖ. (*Nusviedžia spalvinimo knygelę ant grindų.*) Aš tavęs nekenčiu!

MAMA. (*Negailestingai.*) Nuo kada tu mėtai knygas? Pakelk ją.

SIUZĖ. Nekelsiu.

MAMA. Tučtuojau pakelk!

SIUZĖ. (*Klykdama visa gerkle sviedžia ant grindų vieną po kitos naujas kreideles.*) Ne! Ne! Ne! Ne!

MAMA. Nedrįsk mėtyti šių kreidelių!

SIUZĖ. (*Mesdama dar vieną kreidelę.*) Mėtysiu, jei tik norėsiu.

MAMA. (*Trenkdama Siuzei per ranką.*) Aš pasakiau liaukis, tu maža neklaužada!

SIUZĖ. (*Suklykia.*) Tu man trenkei! Tu man trenkei!

MAMA. Tu sulaužei kreideles, kurias aš tau nupirkau.

SIUZĖ. (*Isteriškai verkdama.*) Žiūrėk! Liko žymė.

MAMA. (*Labai susijaudinusi glosto Siuzės ranką.*) Aš atsiprašau, mieloji. Tai tik nedidelis įbrėžimas. Turbūt nuo mano nagų. Labai greitai sugis.

SIUZĖ. Tu mane užgavai!

MAMA. Tu žinai, kad aš to nenorėjau. Mamytė nė už ką tavęs nenuskriaustų... Žinai ką? Paskambinkime Betsei ir pasakykim, kad ji gali šiąnakt nakvoti. Ar nuo to tau bus geriau?

SIUZĖ. (*Vis dar ašarodama.*) Taip.

Kaip matote, pasitaiko situacijų, kai meilės, spontaniškumo ir gerų ketinimų tiesiog nepakanka. Sprendžiant konfliktą, tėvams taip pat reikia ir įgūdžių.

Skaitydami kitą situaciją, matysite tą pačią mamą ir tą pačią dukrą. Tačiau šioje situacijoje mama taiko tam tikrus įgūdžius, kad padėtų savo dukrai elgtis kitaip.

II DALIS. PRINCESĖ

MAMA. Ei visi, aš namie!.. Labas, Siuze! Matau, tu spalvini.

SIUZĖ. (*Nepakeldama akių.*) Taip.

MAMA. (*Padeda savo nešulius.*) Na, aš manau, kad beveik nieko netrūksta vakarėliui. Beje, nupirkau tau keletą dalykėlių.

SIUZĖ. (*Griebia maišelį.*) Ką man nupirkai? (*Traukia viską iš jo.*) Kreidelių... Gerai... Pieštukų dėžutę... (*Pasipiktinusi.*) Mėlyną užrašų knygelę! Tu juk žinai, kad nekenčiu mėlynos spalvos. Kodėl nenupirkai raudonos?

MAMA. Kodėl nenupirkau?

SIUZĖ. (*Abejodama.*) Nes parduotuvėje raudonų nebuvo?

MAMA. Siuze, kai aš nuperku ką nors savo dukrai, norėčiau grįžusi išgirsti: „Ačiū, mama... Ačiū už kreideles... Ačiū už pieštukų dėžutę... Ačiū už užrašų knygelę, nors ji ir ne tos spalvos, kuri man patinka.

SIUZĖ. (*Pagiežingai.*) Ačiū... Bet aš vis tiek manau, kad mėlyna bjauri.

MAMA. Tai jau tikrai, kai kalbame apie spalvas, tu nepalenkiama!

SIUZĖ. Taip!.. Aš visas gėles spalvinu raudonai... Mama, ar gali Betsė šiąnakt nakvoti?

MAMA. (*Svarsto.*) Mudu su tėveliu šį vakarą turėsime svečių. Bet ji, be abejonės, gali nakvoti kitą naktį. Rytoj? Kitą šeštadienį?

SIUZĖ. Bet ji turi nakvoti šiąnakt. Aš jai jau pasakiau, kad ji galės.

MAMA. (*Griežtai.*) Viskas paprasta, Siuze, gali rinktis – rytoj arba kitą šeštadienį. Kada tik nori.

SIUZĖ. (*Virpindama lūpą.*) Tu manęs nemyli.

MAMA. (*Prisistumia kėdę arčiau jos.*) Siuze, dabar ne laikas kalbėti apie meilę. Dabar mes bandome apsispręsti, kurią dieną nakvos tavo draugė.

SIUZĖ. (*Ašarodama.*) Geriausia diena yra šiandien.

MAMA. (*Atkakliai.*) Mes turime susitarti ir suderinti tavo ir mano poreikius.

SIUZĖ. Man nerūpi tavo poreikiai! Tu negera! (*Nusviedžia spalvinimo knygelę ant grindų ir pradeda verkti.*)

MAMA. Ei, man tai nepatinka! Knygos ne tam, kad jas mėtytum! (*Pakelia knygą, perbraukia ranka viršelį.*) Siuze, kai tave apima stiprūs jaus-

mai, išreikšk juos žodžiais. Pasakyk: „Mama, aš pykstu!.. Aš labai nusiminusi! Aš tikėjausi, kad Betsė nakvos šiąnakt."

SIUZĖ. (*Kaltindama.*) Mes ketinome kepti šokoladinius sausainius ir žiūrėti televizorių!

MAMA. Suprantu.

SIUZĖ. Ir Betsė ketino atsinešti miegmaišį, o aš būčiau pasitiesusi savo čiužinį ant grindų šalia jos.

MAMA. Jūs suplanavote visą vakarą!

SIUZĖ. Taip! Šiandien mokykloje mes apie tai šnekėjome visą dieną.

MAMA. Kai kažko lauki ir po to tenka pakeisti planus, gali apimti didžiulis nusivylimas.

SIUZĖ. Taip ir yra! Tai ar ji gali nakvoti šiąnakt, mamyte, prašau... prašau... gražiai prašau?

MAMA. Aš norėčiau, kad tai būtų įmanoma, nes tu labai smarkiai nori. Bet taip nėra. (*Atsistoja.*) Siuze, aš einu į virtuvę...

SIUZĖ. Bet, mamyte...

MAMA. (*Išeidama.*) Ir kol ruošiu vakarienę, aš galvosiu apie tai, kokia tu esi nusivylusi.

SIUZĖ. Bet, mamyte...

MAMA. (*Šūkteli iš virtuvės.*) Kai tik nuspręsi, kurią naktį Betsė nakvos pas mus, pasakyk man.

SIUZĖ. (*Eina prie telefono ir skambina draugei.*) Labas, Betse. Šiąnakt tu negali nakvoti... Mano tėvai turės kažkokių kvailų svečių. Gali nakvoti rytoj arba kitą šeštadienį.

Antruoju atveju mama turėjo reikiamų įgūdžių, kad sukliudytų Siuzei vaidinti „Princesę". Būtų nuostabu, jei ir realiame gyvenime visada rastume tinkamų atsakymų, kurie būtų naudingi mūsų vaikams ir mums patiems.

Gyvenimas nėra tvarkingas trumpas scenarijus, kurį būtų galima išmokti atmintinai ir paprastai atlikti. Kasdienės realaus gyvenimo dramos, kuriose atsiduria ir vaikai, nepalieka laiko viską gerai apgalvoti. Tačiau gavę patarimų, galime laikytis labai aiškios krypties ir išvengti žodžių ir veiksmų, kurių vėliau gailėtumėmės. Turime vadovautis tam tikrais principais. Jau žinome,

kad nesuklysime, jei skirsime laiko vaikui išklausyti, jei kalbėsime apie savo jausmus ar sutelksime dėmesį į ateitį ir nebekaltinsime praeities. Mus gali kas nors laikinai išmušti iš vėžių, bet, tikėkimės, jau niekada nenuklysime iš tikrojo kelio.

Dar viena mintis: atsisakykime gyvenimo vaidmenų – gero tėvo, blogo tėvo, atlaidaus ar griežto tėvo (ar motinos). Pirmiausia galvokime apie save kaip apie žmogų, kuris turi galimybių augti ir keistis. Gyvenimo ir darbo su vaikais procesas yra varginantis ir reikalaujantis daug pastangų. Jis reikalauja nuoširdumo, intelekto ir ištvermės. Kai mes nepateisiname savo lūkesčių – ir tikrai taip nebus visada – būkime sau tokie geri, kokie esame savo vaikams. Jeigu mūsų vaikai nusipelno tūkstančio progų, ir po to dar vienos, suteikime ir sau tūkstantį progų ir po to dar vieną.

Apie ką gi visa tai?

Vien tik perskaityti šią knygą jums prireikė labai daug pastangų. Sužinojote naujų principų, kuriuos turite įsisąmoninti, naujų įgūdžių, kuriuos turite panaudoti, naujų pavyzdžių, kuriuos turite išmokti, atpažinote senus bendravimo būdus, kuriuos turite pamiršti. Kai gaunate tiek daug informacijos, kurią turite pritaikyti sau, kartais sunku neprarasti „bendro vaizdo“. Taigi dar kartą apžvelkime šį bendravimo metodą.

Mes norime surasti būdą, kaip visiems sugyventi, kad būtų gera, ir padėti gerai jaustis žmonėms, kuriuos mylime.

Mes norime rasti būdą, kaip gyventi be kaltės jausmo ir išvengti abipusių kaltinimų.

Mes norime rasti būdą būti jautresniems vienas kito jausmams.

Mes norime rasti būdą savo pykčiui ar susierzinimui išreikšti taip, kad nepadarytume žalos.

Mes norime rasti būdą, kaip gerbti mūsų vaikų poreikius ir kartu lygiai taip pat gerbti savuosius.

Mes norime rasti būdą, kaip išmokyti savo vaikus būti rūpestingus ir atsakingus.

Mes norime pakeisti nenaudingą bendravimą, kuris buvo perduodamas iš kartos į kartą, ir palikti savo vaikams dovaną – būdą, kaip bendrauti su savo draugais, bendradarbiais, tėvais ir vieną dieną su savo pačių vaikais.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Po dvidešimties metų

Brangus skaitytojau,

Kai *Kaip kalbėti...* 1980-aisiais buvo išspausdinta pirmą kartą, mes laikėme sukryžiavusios pirštus. Visiškai nenutuokėme, kaip žmonės reaguos. Knyga labai skyrėsi nuo paskutinio mūsų leidinio. *Laisvi tėvai – laisvi vaikai* buvo mūsų asmeninės patirties istorija. Ši knyga iš esmės susideda iš seminarų, kuriuos rengėme visoje šalyje. Ar tėvams ji bus naudinga?

Žinojome, kaip tėvai reagavo, kai su jais tiesiogiai dirbome. Kiekvieną kartą, kai pristatydavome dviejų dalių programą (vakarinę paskaitą bei seminarą kitą dieną iš ryto), matėme, kad prieš rytinę paskaitą tėvai jau laukdavo mūsų – nekantraudami papasakoti, kaip pritaikė įgūdžius ir kokie patenkinti rezultatais.

Tada su tėvais bendravome tiesiogiai – su auditorija žaidėme vaidmenų žaidimus, atsakinėjome į jų klausimus, kiekvieną principą iliustravome pavyzdžiu, atiduodavome visą savo energiją, kad įtikintume tėvus tai išbandyti namuose. Ar skaitytojai sugebės „tai pasiimti“ iš šios knygos?

Jie sugebėjo. Ir jų tiek daug, kad mes nustebome. Leidėjas informavo, kad išleido papildomą tiražą, jog patenkintų paklausą. „New York Times“ buvo rašoma, kad iš šimtų knygų, skirtų vaikų auklėjimui, *Kaip kalbėti...* buvo viena iš bestselerių. Nacionalinė televizija transliavo šešių dalių šou, paremtą kiekvienu knygos skyriumi. Bet labiausiai mus nustebino laiškų skaičius.

Laiškai plaukė iš Jungtinių Amerikos Valstijų ir Kanados bei kitų pasaulio šalių. Kai kurios iš jų buvo tokios mažos ir mažai žinomos, kad ieškojome jų atlase.

Dauguma žmonių rašė norėdami padėkoti. Taip pat didelė dalis trumpai paaiškino, kaip knyga pakeitė jų gyvenimus. Jie papasakojo, kas jiems pavyko ir kas ne. Atrodė, kad viso pasaulio tėvai nepriklausomai nuo kultūrinių skirtumų susiduria su panašiomis problemomis ir ieško sprendimo būdų.

Buvo ir dar viena tema. Žmonės rašė apie tai, kaip sunku pakeisti senus įpročius. „Kai aš prisimenu, jog reikia remtis naujais įgūdžiais, viskas klostosi geriau, bet per dažnai pasielgiu taip, kaip ir seniau, ypač kai pajuntu spaudimą." Jie taip pat prašė papildomos pagalbos. „Aš noriu, kad šis požiūris greičiau prigytų. Man reikia paramos ir praktikos. Gal jūs turite tam tikros medžiagos, kurią aš ir mano draugai galėtume naudoti kartu ir geriau išmokti šiuos metodus?"

Supratome jų poreikius. Būdamos jaunos mamos, mes sėdėjome kartu su kitais tėvais ir aptarinėjome kiekvieną įgūdį, bandėme kartu ieškoti garbingų ir efektyvių būdų, kaip įveikti vaikų keliamus iššūkius. Taip buvo dėl to, kad žinojome, kokia vertinga yra grupės patirtis, ir mes pradėjome galvoti apie „Padaryk tai pats" seminarų ciklą pagal šią knygą. Buvome tikros, kad jei tėvai turės lengvai suprantamą programą, aprašytą žingsnis po žingsnio, jie galės praktikuotis be mūsų ar kito vadovo pagalbos.

Mūsų „didysis planas" pavyko. Tėvai organizavo grupes, užsisakė medžiagą ir tikrai sėkmingai ją pritaikė. Bet vieno mes nenumatėme – kiek profesionalų norės gauti ir naudoti *Kaip kalbėti...* programą. Mes sulaukėme psichiatrų, psichologų, socialinių darbuotojų, mokytojų, ministrų, kunigų ir netgi rabinų atsiliepimų.

Mus nustebino ir organizacijų skaičius – buitinio smurto krizių centrai, lygtinai nuteistų paauglių skyriai, skautų būreliai, šalies kalėjimai, kurčiųjų mokyklos, pradinukų mokyklos bei Jungtinių Amerikos Valstijų ir užsienio šalių karo bazės. Mūsų garso ir vaizdo programomis naudojosi daugiau nei 150 000 grupių visame pasaulyje.

Nuolat sulaukdavome prašymų, dažniausiai iš socialinės tarnybos agentūrų. „Tėvams žūtbūt reikia bendravimo įgūdžių. Ar jūs turite kokios nors

medžiagos, kuri mums padėtų išmokyti savanorius ir skleisti *Kaip kalbėti...* programą bendruomenėse?“

Kokia įdomi mintis! Gaila, kad neturime. Galbūt kada nors ateityje ir parašysime...

Sulaukėme skambučio iš Viskonsino universiteto. Jie tai padarė! Mums nežinant, bendradarbiaudami su Viskonsino vaikų išnaudojimo prevencijos komitetu, jie gavo federalinį leidimą sukurti „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų“ programos vadovą. Panašu, kad jie jau parengė daugiau nei šimtą savanorių, kurie surengė seminarus daugiau nei septyniems tūkstančiams tėvų trylikoje valstijų. Su dideliu entuziazmu jie mums papasakojo apie savo projekto sėkmę ir kaip svajoja tai pakartoti kiekvieno valstijoje. Ar mes peržiūrėsime jų vadovą, pakeisime tai, kas būtina, ir surizikuosime prisijungdami prie platesnio medžiagos viešinimo?

Atsigavusios po šokiruojančio pasiūlymo, t. y. „per gero, kad tai būtų tiesa“, mes susitarėme su jais susitikti ir kartu dirbti. Mokymo vadovas jau išleistas.

Ir štai mes švenčiame knygos, kurią šiek tiek nerimaudami išleidome prieš dvidešimt metų, jubiliejų. Niekas negalėjo numatyti, ir tikrai nenumatėme mes, kad ji turės tokią išliekamąją galią ir kad ji atgims pati savaime bei bus perrašyta daugybe skirtingų formų bei pavidalų.

Nepaisant to, mes vis tiek savęs klausiame. Ar *Kaip kalbėti...* atlaikys laiko išbandymą? Juk praėjo du dešimtmečiai. Didžiuliai technologiniai laimėjimai pakeitė ir visą šeimos portretą. Atsirado daugiau vienišų, išsiskyrusių, įsivaikinusių tėvų, daugiau netradicinių šeimų, daugiau namų, kur dirba ir mama, ir tėtis, daugiau vaikų dienos centrų. Ar šie bendravimo metodai tokie pat naudingi ir šiais sunkesniais, pagreitėjusio tempo laikais?

Kai perskaitėme savo knygą, atsižvelgdamos į naująjį tūkstantmetį, mes abi priėjome prie tokios pačios išvados. Principai dabar buvo naudingesni nei bet kada. Tėvai, nepaisant jų statuso, dabar jautė didesnę kaltę bei didesnį stresą nei bet kada anksčiau, bandydami įsprausti save į keturiasdešimt aštuonių valandų parą teturėdami dvidešimt keturias, bandydami atstoti viską ir daryti viską svarbiems savo gyvenimo žmonėms. Negana to, visus veikia vartotojiška kultūra, materialinės vertybės, televizija, kuri rodo detalius seksualinius vaizdus, kompiuteriai, kurie tampa jūsų vaikų „draugais“, agresyvūs

kompiuteriniai žaidimai, filmai apie serijines žmogžudystes, padarytas dėl smagumo ar linksmybių. Tad nesunku suprasti, kodėl tiek daug šiandieninių tėvų jaučiasi sukrėsti ir šokiruoti.

Mes puikiai žinome, kad ši knyga neatsakys į visus klausimus. Yra problemų, kurių neįmanoma išspręsti vien tik bendravimo įgūdžių dėka. Tačiau nepaisant to, mes tikime, kad ši knyga taps tvirta parama tėvams. Joje jie ras strategijų, kurios padės susidoroti su nusivylimais, patiriamais dėl vaikų auklėjimo; aiškių metodų, kurie padės nustatyti ribas ir perteikti savo vertybes; konkrečių įgūdžių, kurie suartins šeimos narius, nepaisant pražūtingų aplinkos veiksnių; kalbėjimo įgūdžių, kurie padės tėvams išmokti būti griežtiems ir tobulėti – ne tik dėl savo vaikų, bet ir dėl savęs.

Labai džiaugiamės šiuo jubiliejiniu knygos leidimu. Tai galimybė pasidalyti su jumis savo dabartinėmis mintimis ir tėvų laiškais, pasakojimais bei pastabomis.

Tikimės, kad ši knyga suteiks papildomos racionalios informacijos ir įkvėpimo, kuris padės dirbti sunkiausią darbą pasaulyje.

Adelė Faber
Elainė Mazlish

I. Laiškai

Visada labai malonu sulaukti skaitytojų atsiliepimų, bet didžiausią malonumą suteikia laiškai, kuriuose tėvai dalijasi patirtimi, kaip jie praktiškai pritaikė *Kaip kalbėti...* principus sudėtingose gyvenimo situacijose.

* * *

Jūsų knyga man suteikė pagalbos, kurios aš beviltiškai ieškojau. Nežinau, kaip būčiau susitvarkiusi su pykčiu ir skausmu, kurį jautė mano devynmetis sūnus po skyrybų, jeigu nebūčiau perskaičiusi *Kaip kalbėti...*

Naujausias pavyzdys: praleidęs dieną su tėčiu Tomis grįžo labai nuliūdęs, nes tėvas jį pavadino „kvailiu“.

Man reikėjo labai daug valios pastangų, kad nepradėčiau apkalbinėti savo buvusio vyro ir nepasakyčiau Tomiui, kad jo tėtis yra „kvailys“. Aš pasakiau: „Ak vaikeli, tau buvo skaudu. Niekam nepatinka, kai juos pravardžiuoja. Gerai būtų, jei tėvelis tiesiog pasakytų, ko jis nori, ir nežemintų tavęs.“

Iš Tomio veido išraiškos mačiau, kad jam padėjo mano žodžiai. Bet aš tikrai nepamiršiu šio įvykio. Pasikalbėsiu su jo tėčiu. Man tik reikia pagalvoti, kaip tai padaryti nepabloginant padėties.

Ačiū jums už tai, kad patikėjau savimi iš naujo.

Jūsų knygą nusipirkau nupigintų knygų knygyne už keturis dolerius ir jau dabar nuoširdžiai galiu pasakyti, kad tai buvo geriausiai išleis-

ti mano pinigai. Vienas iš pirmųjų įgūdžių, kuriuos pritaikiau, buvo „apibūdinkite, ką matote". Vos nenukritau nuo kėdės, kai sulaukiau teigiamų rezultatų. Mano sūnus Aleksas (jam ketveri) yra labai stiprios valios vaikas (mano tėvai jį vadina „buliagalviu"), todėl turiu gana daug progų panaudoti knygoje pateiktas idėjas.

Ypač naudingi buvo skyriai „Vaidmenys" ir „Problemų sprendimas". Kaskart, kai dalyvaudavau Alekso paruošiamosios mokyklos užsiėmimuose, aš pastebėdavau, kad jis vis labiau erzina mokytoją, ir ypač tada, kai nesutikdavo prisijungti prie grupės ir dainuoti arba užsiimti kokia nors kita veikla. Jeigu Aleksas nuobodžiauja arba nerimauja, jam sunku ramiai nusėdėti. Jis sukinėjasi, vaikšto, bėgioja aplink. Mokytoja vis kartojo jo vardą: „Aleksai, sėdėk ramiai... Aleksai, liaukis!.. Aleksai!!!" Aš mačiau, kad jam teko „ramybės drumstėjo" vaidmuo.

Vieną dieną po mokyklos aš su juo pasikalbėjau apie tai, kas jam nepatinka. Paaiškėjo, kad jam atsibodo dainuoti „Senasis McDonaldas" ir klausyti senų istorijų. Bet jam patiko darbeliai ir žaidimai.

Tada aš paaiškinau jam, kaip mokytojai sunku mokyti dainuoti ir pasakoti istorijas kitiems vaikams, kai vienas vaikas laksto klasėje visiems trukdydamas. Aš jau buvau beklausianti jo, kokius sprendimus jis pasiūlytų, kai lyg iš giedro dangaus jis tarė: „Gerai, mama. Aš būsiu pašėlęs žaidimų aikštelėje *po pamokos*!"

Aš nustebusi tariau: „Puiku." Ir nuo tada mokytoja nebeturėjo dėl ko skųstis. Kuo daugiau įgūdžių pritaikau auklėdama sūnų, tuo geresnių pokyčių pamatau. Atrodo, lyg jis būtų visiškai kitas žmogus.

* * *

Kaip kalbėti... man rekomendavo pradinės mokyklos psichologas, kai mano šešiametis sūnus turėjo elgesio problemų.

Po to, kai perskaičiau knygą, pasiskolinau vaizdo įrašus iš Mičigano valstijos universiteto kursų, vykstančių netoliese, ir bandžiau taikyti tėvų įgūdžius. Kai kurie draugai pastebėjo, kaip pasikeitė mano sūnus. Jie ėmė klausinėti, kaip man pavyko pakeisti jo elgesį ir mūsų santy-

kius. (Jis liovėsi sakęs: „Aš tavęs nekenčiu. Norėčiau nebūti tavo sūnumi.“ Dabar jis sako: „Mama, tu geriausia mano bičiulė.“)

Papasakojau apie knygą draugams, jie paprašė juos pamokyti. Universiteto kursuose aš galėjau gauti visos reikiamos medžiagos – vaizdo įrašų ir vadovėlių – ir šešias savaites dvylikai tėvų (įskaitant mano vyrą!) skaičiau paskaitas. Vieną kartą manęs paklausė, ar galėčiau paskaitas skaityti viešai. Sutikau. Dabar jau kelerius metus dėstau šį kursą ir pastebėjau nuostabių pokyčių tėvų, kurie lanko paskaitas, ir jų vaikų gyvenime.

Pastebėjau, kad kai kuriems tėvams reikia šiek tiek daugiau laiko, kad perprastų programą. Dažniausiai jie patiria didžiulį spaudimą, nori greitų atsakymų. Be to, galbūt juos veikia pastaruoju metu dažnai girdimi patarimai būti tvirtiems, nes jei jie nebus tvirti (nemuš ir nebaus vaikų), tai neatliks savo pareigos, bus neatsakingi tėvai. Kai jie pamato, kaip veikia jūsų patarimai ir kaip pamažu vaikai ima bendradarbiauti, jie pajunta entuziazmą.

Prisimenu, kad mano vaikas buvo bepradedantis virsti piktu ir maištaujančiu berniuku. Jūsų mokomoji medžiaga, įgūdžių taikymas iš tiesų išgelbėjo mūsų šeimos gyvenimą ir pagerino mano santykius su sūnumi visu šimtu procentu. Aš esu įsitikinusi, jei šie įgūdžiai bus mūsų gyvenimo dalis, mes tikrai padėsime savo sūnui, kad jis netaptų tokiu paaugliu, kuris priima pražūtingus sprendimus iš pykčio ir noro maištauti.

Ačiū, kad taip aiškiai pateikėte tai, ką išmokote, ir kad to galėjau išmokti pati.

* * *

Kaip kalbėti... radau vietos bibliotekoje, ji buvo labiausiai nutrinta knyga, kokią man teko kada nors matyti.

Man ji labai pravertė bendraujant su dešimtmete dukra. Neseniai pasikeitė jos elgesys. Nežinau, kas turėjo įtakos – draugai, televizija? Ji vis dažniau pasakydavo: „Tu niekada nenuperki nieko skanaus“ arba „Kodėl nupirkai man tokį kvailą kompiuterinį žaidimą? Jis skirtas mažiems vaikams.“

Jūsų dėka aš nebeteisinu savęs ir nebebandau būti supratinga. Dabar, kai ji pradeda panašiai kalbėti, aš iškart ją sustabdau. Aš pasakau

maždaug taip: „Liza, man nepatinka, kai mane kaltini. Jeigu tu ko nors nori ar nenori, turi man pasakyti kitokiu būdu."

Kai pirmą kartą taip pasielgiau, ji atsitraukė. Bet dabar aš pastebiu, kad kai ji pradeda elgtis įžūliai, man nebereikia nieko sakyti. Kartais užtenka tiesiog „žvilgsnio", ji liaujasi ir galiausiai pradeda elgtis protingai.

* * *

Jūsų knyga yra geriausias išradimas nuo tada, kai buvo sukurta indaplovė ir mikrobangų krosnelė! Šįryt aš skubėjau suruošti kūdikį į lopšelį-darželį ir priminiau Džiulei (jai ketveri), kad prieš eidama į mokyklą turi įsipurkšti vaistų nuo astmos. Ji mane ignoravo ir pradėjo žaisti su savo lėle Barbe. Paprastai tokioje situacijoje aš pradėdavau rėkti, atimdavau lėlę, tada pasipildavo jos ašaros, o aš pavėluodavau į darbą.

Tačiau aš giliai įkvėpiau ir pasakiau: „Matau, kaip tu nori pažaisti su Barbe. Esu tikra, kad ji taip pat nori pabūti su tavimi. Ar tu norėtum atsukti purkštuką ar manai, kad tą padaryti norėtų Barbė?" Ji tarė: „Barbė nori jį atsukti." Nuėjo ir pasiėmė purkštuką, leido lėlei jį „atsukti", įsipurškė vaistų ir nuėjo rengtis.

Dėkoju jums iš savo nualintų nervų gelmių.

Paauglių tėvų laiškai

Mūsų dažnai klausinėja, koks amžius „geriausias" pradėti taikyti įgūdžius. Standartinis atsakymas: „Niekada nei per anksti, nei per vėlai." Štai ką mums papasakojo paauglių tėvai.

* * *

Manęs žmonės dažnai klausinėja, kodėl mano vaikai tokie nuostabūs. Daugiausia nuopelnų skiriu savo žmonai, bet taip pat jiems papasakoju apie *Kaip kalbėti...* nes ji man padėjo „išgyventi". Aš paaiškinu, kad nesvarbu, ką pasakome ar padarome. Svarbu, kaip mes sugyvename kartu ir ar jaučiame tikrą pagarbą. Kai esate gerbiamas, jūs įgyjate galios ir darote įtaką savo paaugliams vaikams.

Aš žinau, kad nėra jokių garantijų, ir nesakau, kad tai lengva. Neseniai mano keturiolikmetis Džeisonas paprašė pinigų kinui. Paaiškė-

jo, kad jis norėjo pamatyti vieną suaugusiesiems skirtą filmą, apie kurį man teko skaityti ir kuris, mano manymu, nebuvo jam tinkamas. Aš išsakiau savo prieštaravimus, paminėdamas ir tai, jog jis nėra pakankamai suaugęs. Jis atsakė, kad eina visi jo draugai. Aš pakartojau savo nuomonę. Jis man atsakė, kad aš negaliu jo sulaikyti, nes jis aukštas ir atrodo kaip septyniolikmetis, todėl jeigu jo neįleis, kas nors stovintis eilėje padės prasmukti.

Aš pasakiau: „Žinau, kad negaliu tavęs sulaikyti, bet aš tikiuosi, kad tu neisi. Iš to, ką man teko skaityti, žinau, kad šis filmas vien apie seksą ir smurtą. Mano manymu, tai nesveika sąsaja. Seksas neturi nieko bendro su kito žmogaus skaudinimu ar pasinaudojimu juo. Seksas susijęs su dviejų žmonių rūpinimusi vienas kitu."

Taigi aš jam nedaviau pinigų ir tikiuosi, kad jis nenuėjo į šį filmą. Bet net jeigu ir nuėjo, aš jaučiu, kad jis sėdėjo galvodamas apie tai, ką jam pasakiau. Mūsų santykiai geri, tad tikiu, kad jis bent jau apgalvos mano žodžius. Ir tai vienintelis būdas, kaip galiu jį apsaugoti nuo visų šiukšlių šiame pasaulyje.

* * *

Aš noriu, kad jūs žinotumėte, jog jūsų knyga pakeitė mano gyvenimą ir mąstymo būdą...

...ir mano vaikų gyvenimą

...ir mano santykius su vyru

...ir jo su vaikais

...ir svarbiausia, mūsų santykius su paaugle dukra Džude.

Viena iš priežasčių, kodėl pykomės, buvo „komendanto valanda". Nesvarbu, ką sutardavome, ji visada grįždavo vėliau. Mes nieko negalėjome padaryti ar pasakyti, kad tai pakeistume. Nerimavome, nes mūsų mieste labai daug vaikų dalyvauja vakarėliuose be suaugusiųjų priežiūros. Vieną kartą buvo iškviesta policija, nes į vakarėlį susirinko daug nekviestų vaikų. Kaimynai pasiskundė dėl triukšmo bei į jų pievelę mėtomų alaus butelių. Netgi tada, kai namuose yra tėvai, jie viršuje žiūri televizorių arba miega ir nė nenutuokia, kas vyksta apačioje. Vieną

šeštadienio rytą aš ir mano vyras susėdome su Džude ir kartu pabandėme išspręsti problemą. Mano vyras jai pasakė, kad jei būtų jo valia, mes su šeima persikraustytume į negyvenamą salą dvejiems metams, kol ji pradės lankyti koledžą. Bet tai neįmanoma, todėl turime rasti kitą sprendimą.

Aš tariau: „Tikrai, Džude, tu turi teisę linksmintis su draugais. O tėtis ir aš turime teisę nesinervinti vakarais. Mes turime ką nors sugalvoti, kad išspręstume šią problemą."

Taigi mes sugalvojome. Galiausiai sutarėme, kad patikrinsime, ar namuose, kur ji linksminsis su draugais, yra suaugusiųjų. Džudė bus atsakinga už tai, kad grįžtų namo laiku – nuo be penkiolikos dvylika iki vidurnakčio. Mes miegoti einame anksti, tad nustatysiu žadintuvą po dvylikos penkiolika. Kai Džudė grįš namo, ji žadintuvą išjungs. Tokiu būdu ji galės pasilinksminti, o tėvai naktį ramiai miegos. Bet jeigu žadintuvas nuskambės, mūsų susitarimas nebegalios, ir mes vėl pradėsime ją kontroliuoti.

Mūsų susitarimas galiojo. Džudė laikėsi savo pažado ir kas vakarą išjungdavo žadintuvą.

Ačiū už ramų gyvenimą!

Ne tik vaikams

Kaip kalbėti... tikslas yra padėti tėvams palaikyti geresnius santykius su savo vaikais. Mes nesitikėjome, kad kai kurie žmonės remsis knyga, norėdami pakeisti santykius su savo tėvais arba su pačiais savimi.

* * *

Mane užaugino be jokių pagyrimų, buvo daug žodinio smurto. Kelerius metus „bėgau nuo gyvenimo" – vartojau narkotikus ir alkoholį, bet vėliau pradėjau ieškoti pagalbos, kad pakeisčiau savo destrukcinį elgesį. Mano terapeutas rekomendavo jūsų knygą, ir ji man labai padėjo – ne tik bendrauti su savo aštuoniolikos mėnesių sūnumi, bet ir su pačia savimi.

Aš stengiuosi daugiau nebemenkinti savęs. Pradėjau vertinti save ir jaustis reikalinga dėl to, ką darau savo ir savo sūnaus labui. Aš vieniša

mama ir siaubingai bijojau pakartoti klaidas, kurias darė mano tėvai augindami mane, bet dabar žinau, kad nekartosiu. Ačiū, kad padėjote man patikėti savimi.

* * *

Kaip kalbėti... man tarsi Biblija, ji padėjo nutraukti neigiamų jausmų ratą, kuriame sukosi net penkios kartos. Man prireikė daug laiko, bet pagaliau išmokau, kad neprivalau slopinti savo jausmų – taip pat ir neigiamų. Aš esu gera tokia, kokia esu. Tikiuosi, kad keturi mano vaikai (septyniolikos, keturiolikos, dvylikos ir dešimties) kada nors įvertins mano pastangas (jūsų paskaitų lankymą daugelį metų) užauginti juos žmonėmis, kurie nori ir sugeba bendrauti, užuot vieni kitiems nuolat prieštaravę.

P.S. Jūsų knygą gavau, kai mano septyniolikmetei tebuvo vieneri. Tai buvo mano išsigelbėjimas!

* * *

Aš esu keturiasdešimtmetė mama, turinti du berniukus. Perskaičiau jūsų knygą ir supratau, kad mane labai sužalojo tėvų požiūris. Mano tėtis vis dar sugeba man pasakyti ką nors skausmingo kiekvieną kartą, kai susitinkame. Kai tapau mama, šios pastabos buvo tarsi maži bjaurūs „įkandimai“, kad pamatyčiau, kokia beviltiška mama esu ir kaip žaloju savo pačios berniukus. Dabar suprantu, kad nors ir esu suaugusi, dalis manęs vis dar jaučiasi kaip vaikas, kenčiantis nuo neišnykstančių abejonių ir neapykantos sau.

Keisčiausia, kad aš esu dora, sunkiai ir sėkmingai dirbu meno srityje. Ir vis tiek mano tėtis visada piešia portretą žmogaus, kuris yra visiška mano priešingybė.

Kai perskaičiau jūsų knygą, aš radau drąsos pasipriešinti savo tėvui. Neseniai jis pasakė, kad esu tinginė, aš atsakiau, kad galbūt jis tokią mane mato, bet pati turiu kitokią nuomonę. (Tai jį sutrikdė.) Aš turiu vilties išgydyti vaiką, esantį manyje, auklėdama jį taip, kaip jis niekada nebuvo auklėjamas.

Mokytojų atsiliepimai

Beveik per kiekvieną konferenciją vienas ar keli mokytojai pasidalydavo įspūdžiais, kaip mūsų knygos paveikė juos ne tik asmeniškai, bet ir kaip mokytojus. Kai kurie savo patirtį aprašė.

* * *

Aš perskaičiau *Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų...* prieš devynerius metus, kai tik pradėjau mokytojauti. Aš buvau įpratęs dirbti su suaugusiaisiais ir neturėjau vaikų. Jūsų knyga tikriausiai išgelbėjo man gyvybę. Be jokios abejonės, ji man padėjo būti daug geresniu mokytoju mano septintokams ir aštuntokams ir tapti laimingesniu žmogumi.

Naudingiausias pokytis, kurį įgijau, buvo tas, jog nebeklausiu savęs, kaip vaikus „priversti" mokytis ir gerai elgtis. Dabar savęs klausiu, kaip galėčiau motyvuoti vaikus prisiimti atsakomybę. Paskutinį kartą man pasisekė su Marku, klasės klounu, kuris trukdydavo kitiems mokiniams ir iš testų gaudavo prasčiausius įvertinimus. Vieną dieną palikau jį po pamokos. Tariau jam: „Markai, man reikia su tavimi pakalbėti. Kaip manai, kas tau padėtų mokytis?"

Mano klausimas jį pribloškė. Manau, kad jis tikėjosi, jog nusiųsiu jį pas direktorių. Po ilgos pauzės jis tarė: „Galbūt man reikėtų parodyti savo žinias."

Kitą dieną Markas pradėjo kelti ranką bei kalbėti prieš klasę. Vienas berniukas tarė: „Nieko sau, Markai. Tu kai ką išmanai!"

Per ilgą laiką aš jūsų knygą rekomendavau, skolinau ir aptariau su šimtais tėvų ir mokytojų. Paprastai vieną kopiją laikau ant savo naktinio stalelio. Ji padeda man būti geru tėvu, vyru ir draugu, tokiu, kokiu noriu būti.

* * *

Visiems mano mokiniams buvo naudingas jūsų skyrius apie pagyrimus. Mokau vieną berniuką, kuris turi dėmesio sutrikimą. Per devynis mėnesius jis atnešė tik tris matematikos užduotis. Kai perskaičiau *Kaip kalbėti...*, aš ėmiau girti jo stipriąsias puses. Pasakydavau: „Tu tai

išsprendei... Žiūrėk, tu pats ištaisei savo klaidą... Tu sprendei tol, kol radai teisingą atsakymą." Kitą savaitę jis atliko *visas užduotis*. Jis taip didžiuojasi savo darbu, kad nori, jog apie tai pasakyčiau jo mamai per kitą tėvų susirinkimą.

Turiu kitą mokinį, kurio rašysena tokia neaiški, kad net jis pats neperskaito, ką parašo. Jo gramatikos pažymiai neviršija penkiasdešimties procentų. Jis lanko papildomas pamokas. Su jo mokytoja pasidalijau savo mintimis apie knygą, ir mes abi apipylėme jį pagyrimais. (Tu prisiminei, kad žodžio „dažniausiai" galūnė „-iai".) Šiandien jis įlėkė į mano kabinetą ir pranešė, kad teisingai parašė devyniolika žodžių iš dvidešimties. Tai buvo pirmasis jo dešimtukas.

* * *

Aš esu mokytojų rengimo ekspertas didelėje Teksaso apskrities mokykloje. Per ilgametę patirtį teko dirbti su įvairiomis skirtingomis mokytojų rengimo ir eksperimentavimo metodikomis – elgesio modifikavimo, pastiprinimų teorijos, vis rečiau pasitaikančių bausmių, pertraukų trumpinimo, palikimo po pamokų, pašalinimo iš mokyklos. Ir mes su kolegomis priėjome prie bendros išvados – turime pritaikyti visose jūsų knygose aprašytus principus ir išmokyti juos naudoti mūsų mokytojus. Mes tikime, kad geri santykiai tik pagerina klasės darbą. O santykiai geri tada, kai bendravimas žmogiškas ir rūpestingas.

Atsiliepimai iš užsienio

Mus sužavėjo grįžtamasis ryšys, kurį gavome iš kitų šalių. Stebino tai, kad mūsų darbas buvo reikšmingas visiškai kitos aplinkos žmonėms. Kai Elainė kalbėjo per Tarptautinę knygų mugę Varšuvoje, ji paprašė susirinkusiųjų paaiškinti tokią aistringą lenkų reakciją į mūsų knygą (*Kaip kalbėti...* ten tapo bestseleriu). Vienas tėvas pasakė: „Mes ilgus metus laikėmės komunistų taisyklių. Dabar mes turime politinę laisvę, bet jūsų knyga mums parodė, kaip siekti laisvės savyje – kaip gerbti save ir savo šeimą."

* * *

Moteris iš Kinijos rašė:

Aš esu anglų kalbos mokytoja. Kai viešėjau pas koledžo studentą Niujorke, prižiūrėjau penkiametę mergaitę. Prieš tai ji turėjo kitą auklę, taip pat užsienietę, kuri blogai su ja elgėsi. Kartais ją mušdavo ir užrakindavo į tamsų kambarį, kai išdykaudavo. Dėl to Dženiferė tapo ekscentriška ir elgėsi asocialiai. Negana to, ji dažnai puldavo isteriškai verkti.

Per pirmąsias savaites aš taikiau tradicinius kinų metodus – vaikams nustatomi reikalavimai, kaip šie turėtų elgtis. Tačiau tokie metodai nedavė gerų rezultatų. Mažoji mergaitė puldavo verkti dar dažniau ir vieną kartą net man trenkė.

Dženiferės mamai manęs pagailo ir ji kreipėsi pagalbos į psichologą. Jis rekomendavo jūsų knygą *Kaip kalbėti, kad vaikai klausytų, ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų*. Mudvi su mama ją atidžiai perskaitėme ir dėjome visas pastangas, kad panaudotume išmoktas žinias. Mums pasisekė. Dženiferė pradėjo daugiau kalbėti ir pamažu mes tapome geromis draugėmis. Tėvai dėkojo: „Xing Ying, tu taip gerai sutari su Dženifere."

Dabar aš vėl gyvenu Kinijoje ir pati esu mažo berniuko mama. Auklėdama jį taikau jūsų knygoje aprašytus metodus, kurių efektyvumu jau įsitikinau. Dabar trokštu padėti kitiems tėvams Kinijoje, kad jie taptų laimingesni bendraudami su savo vaikais.

* * *

Mama iš Viktorijos miesto, Australija, rašė:

Aš pasinaudojau kai kuriais jūsų patarimais ir pastebėjau, kad mano vaikai, ypač du vyresnėliai, anksčiau buvę tyleniai, kalba gerokai dažniau. Kai jie grįžta iš universiteto ar mokyklos, aš su jais pasisveikinu: „Džiugu girdėti jus įeinant pro duris." Ir niekada nebesakau: „Kaip jums šiandien sekėsi mokykloje?" Jie man nusišypso. Mano dukra pati nori su manimi pasikalbėti ir nebevengia manęs kaip anksčiau.

* * *

Socialinė darbuotoja, kuri dalyvavo mūsų programoje Monrealyje, Kvebeke, papasakojo mums apie savo viešnagę pas vyro artimuosius Keiptaune, Pietų Afrikoje.

Aš susitikau su vietinio tėvų centro direktoriumi, kad pažiūrėčiau, kaip jie dirba. Centre mokosi tiek vidurinės klasės žmonės, kurie gyvena netoliese, tiek žemesnės klasės žmonės, kurie gyvena lūšnynų kvartale, miesto pakraštyje. Kaelysha gyvenvietėje šeimos gyvena mažyčiuose nameliuose, maždaug tokio dydžio kaip miegamasis – nėra elektros, vandens, jokių sanitarinių sąlygų. To centro darbuotojams *Kaip kalbėti...* yra pagrindinė priemonė per pamokas. Jie išvertė paveikslėlius į afrikiečių kalbą, kad lankantieji pamokas galėtų suprasti. Jie sakė, kad turi penkis knygos egzempliorius savo bibliotekoje, kurios visos susidėvėjusios, nes daugkart skaitytos.

Aš savo draugui iš Johannesburgo, kuris atsakingas už mokomųjų programų mokytojams, dirbantiems nutolusiose nuo didžiųjų miestų bendruomenėse, rengimą, nusiųsiu ir naujausią jūsų knygą „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie mokytųsi“.

Manau, kad norite žinoti, kokią įtaką padarėte!

Tėvai, patiriantys prievartą

Dauguma pavyzdžių, pateiktų mūsų knygoje, buvo susiję su žmonėmis, susiduriančiais su kasdienėmis, niekuo neišsiskiriančiomis problemomis. Viena moteris po paskaitos priėjo prie mūsų ir ašarų pilnomis akimis papasakojo, kaip beviltiškas ir priešiškas jos bendravimas su Tourrette sindromu sergančiu sūnumi tapo šiltas ir linksmas po to, kai ji perskaitė mūsų knygą. Mes buvome priblokšti. Sulaukėme ne vieno atsiliepimo iš tėvų, kuriems knyga padėjo įveikti labai stresines ir rimtas problemas.

Beveik visada dėkojama už gerus pokyčius. Tačiau visi pagyrimai turi būti skirti patiems dėkojantiesiems. Knygą gali perskaityti bet kas. Tačiau norint išmokti panaudoti kiekviename puslapyje esančius žodžius ir nugalėti širdgėlą, reikia didžiulio ryžto ir pasišventimo.

* * *

Kartais mano namai atrodo kaip Antrasis pasaulinis karas. Mano duktė (jai septyneri) yra hiperaktyvus vaikas. Kai ji vartoja savo vaistus, dažniausiai būna lengvai sukalbama. Bet pasibaigus vaistų poveikiui mes turime visiškai nekontroliuojamą vaiką. (Žinau daugybę tėvų, kurie turi vaikų su tokia pačia problema ir turi išmokti „ištvermingai mylėti.“)

Kai skaičiau jūsų knygą, pagalvojau, ar šie įgūdžiai paveiktų hiperaktyvų vaiką. Jie veikė. Dabar pastebėjau, kad kai su ja kalbu naujuoju būdu ir ji būna išgėrusi savo vaistų, jai palengvėja – ypač pagerėja jos socialiniai santykiai. Jaučiuosi tikra, kad jeigu ir toliau taikysiu šiuos metodus, ateityje jai taip pat bus lengviau. Dėkoju jums už knygą.

* * *

Aš ir mano vyras abu esame psichologai. Mūsų sūnui, kuriam aštuoneri, neseniai buvo diagnozuotas hiperaktyvumo sindromas. Turėjome labai daug rūpesčių. Vienas draugas mus davė jūsų knygas „Laisvi tėvai – laisvi vaikai“ ir „Kaip kalbėti, kad vaikai klausytų...“ Jose radome patį naudingiausią iki šiol sprendimo būdą.

Mes abu buvome nusiteikę pirmiausia taikyti bihevioristinius metodus, bet sulaukėme visiškai priešingų rezultatų. Jūsų metodas, kuris remiasi abipuse pagarba ir supratimu, pamažu mums padėjo pasiekti tai, ko norėjom, nekontroliuojant visko, kas vyksta aplink. Mums labai palengvėjo!

Jaučiu, kad mano žinios apie interaktyvų bendravimą dar labai menkos, bet aš pasidalijau savo mokymosi pasiekimais klinikinėje praktikoje. Jūsų metodai veiksmingi labai įvairioje aplinkoje ir su įvairiais žmonėmis.

Ačiū jums už tai, kad taip noriai pasidalijote savo patirtimi ir pripažinote savo silpnąsias vietas. Tai padėjo ir jūsų skaitytojams pripažinti savus trūkumus.

* * *

Mano šešiamečiam sūnui Pyteriui buvo diagnozuotas regėjimo sutrikimas. Gydytojas aiškiai pasakė, kad šešis mėnesius reikia nešioti akinius, kurių kairysis stiklas uždengtas. Kitaip nebegalėsime išgelbėti regėjimo kairiąja akimi. Pyteriui akinius reikėjo nešioti keturias valandas per dieną pamokų metu.

Nereikia net sakyti, kad Pyteris jautėsi nepatogiai ir gėdijosi. Jis visaip bandė išsisukti ir nenešioti jų. Mane tai vedė iš proto. Jis skundėsi galvos skausmais, bloga rega. Aš pripažinau jo jausmus ir iš pradžių laikiausi tvirtai, bet jo požiūris nesikeitė.

Galiausiai po penkių ar šešių dienų, aš išsekau. Aš tariau: „Pyteri, aš pati užsidengsiu savo akinių stiklą keturias valandas kasdien, kad žinočiau, ką tai reiškia, ir po to mes sugalvosime būdą, kaip ištverti šį laiką." Pasakiau taip tiesiog gailėdama jo ir visiškai nenutuokiau, ką teks patirti.

Po dvidešimties minučių man nežmoniškai ėmė skaudėti galvą. Aš nebegalėjau suvokti atstumo, atlikti visai paprastų veiksmų, pvz., atidaryti spintelės durelių, išimti skalbinių iš džiovyklės, išleisti katę į lauką ar užlipti laiptais. Po keturių valandų aš jaučiausi apgailėtina ir pavargusi. Bet puikiai supratau, ką jautė mano vaikas.

Mes pasikalbėjome. Aš negalėjau pakeisti gydytojo nurodymų, mudu su Pyteriu galėjome tik pasidalyti panašia patirtimi. Mano pripažinimas, kaip tai buvo sunku, ir akivaizdus nesugebėjimas įveikti iškilusių sunkumų jį labai paveikė. Nuo to laiko jis nešiojo akinius uždengtu stiklu keturias valandas kiekvieną dieną. Jo regėjimas pasitaisė ir jam nebereikėjo akinių.

Man tai buvo pamoka – kartais neužtenka vien pripažinti vaiko jausmus. Kartais reikia žengti papildomą žingsnį – „patirti viską savo kailiu".

* * *

Jūsų knygas skaitau jau ne vienerius metus. 1976-aisiais į rankas paėmiau pirmąją knygą ir tapau jūsų gerbėja. Tuo metu gimė mano pirma-

sis vaikas Alanas. Jam dvidešimt dveji ir jis serga sunkia paveldima psichikos liga. Alano prognozės yra kur kas geresnės nei kitų šį sutrikimą turinčių žmonių būtent įgūdžių, kuriuos išmokau ir kuriuos taikiau, dėka. Dabar aš galiu jam padėti susidoroti su skausmu ir susitaikyti su negale. Taikydama tam tikrus įgūdžius aš galiu susitvarkyti ir su jo nuotaikų kaita.

Lankydama tėvų, auginančių vaikus su negalėmis, grupinius susitikimus, aš supratau, kad jūsų metodai padėjo man lengviau suvokti visą situaciją. Tikiuosi, kad man pavyks pagerinti Alano gyvenimą ir svarbiausia padėti jam kuo rečiau atsidurti ligoninėse.

Aš labai dėkinga už septyniolikos metų patirtį, visus tuos metus taikiau jūsų principus. Be to, kad namuose turime vaiką su negale, matome, kaip kenčia jo broliai ir seserys, jie bijo susirgti. Šie įgūdžiai padeda man ir mano vyrui įsijausti į kitų vaikų sunkią padėtį ir suprasti juos. Mūsų šeimai jūsų darbai buvo didžiulė dovana.

II. Taip, bet... Kas, jeigu... Kaip manai?

Ne visi atsiliepimai buvo teigiami. Dalis žmonių buvo nusivylę, nes nerado pakankamai informacijos apie vaikus, turinčius rimtų problemų. Kiti buvo nepatenkinti, nes nerado atsakymų į konkrečius klausimus. Dar kiti buvo nusivylę, nes nesulaukė norimo rezultato, nors iš tiesų nuoširdžiai stengėsi bandydami kalbėti ir elgtis kitaip. Dažniausias jų posakis buvo: „Aš bandžiau, bet man nepavyko."

Kai jų paprašėme smulkiai papasakoti, kas nutiko, beveik visais atvejais buvo lengva įžvelgti padarytas klaidas. Žinoma, laiškuose buvo ir minčių, kurias mes turėtume labiau išplėtoti. Pateikiame keletą mums adresuotų klausimų ir komentarų.

Apie pasirinkimą

Aš leidau savo paaugliui sūnui pasirinkti, tačiau sulaukiau priešingo rezultato. Jis galėjo arba nueiti į kirpyklą apsikirpti ir po to grįžęs drauge su mumis sėsti Padėkos dienos vakarienės arba nesikirpti ir Padėkos dienos vakarienę valgyti vienas savo kambaryje.

Jis pasakė: „Gerai, vakarieniausiu savo kambaryje." Aš buvau šokiruota. Sušukau: „Ką!? Kaip tu gali taip elgtis su manimi ir su visa savo šeima?" Jis tiesiog atsuko man nugarą ir nuėjo. Galbūt paaugliams šis būdas netinka.

Prieš leisdami vaikui, kad ir kokio amžiaus jis bebūtų, pasirinkti, turėtumėme savęs paklausti: „Ar abi pasirinkimo galimybės yra priimtinos man ir ar jos bus priimtinos mano vaikui?“ Gal kažkur slypi grasinimas? Gal jam pasirodys, kad aš noriu manipuliuoti juo? Pasirinkimo potekstė turėtų būti: „Aš esu tavo pusėje, bet norėčiau, kad tu kai ką padarytum (arba nedarytum), bet vietoj įsakymo, norėčiau suteikti tau galimybę pasirinkti.“

Ką jūs galite pasiūlyti savo vaikui, kai kalbama apie jo šukuoseną? Atsakymas – nieko. Dažniausiai paaugliai tėvų komentarus apie jų šukuoseną, plaukų spalvą, ilgį, galvos trinkimą supranta kaip tėvų bandymą įsibrauti į jų asmeninę erdvę.

Jūs negalite susilaikyti? Tad jeigu jau ryžtatės kalbėti šia jautria tema, stenkitės elgtis kuo atsargiau: „Žinau, kad tai ne mano reikalas, tačiau apsvarstyk galimybę šiek tiek pasitrumpinti plaukus, kad galėtume matyti tavo akis. Mama būtų labai dėkinga, jei nusikirptum prieš Padėkos dieną.“ Ir tada greitai išeikite.

Ką daryti, jei siūlote vaikui dvi galimybes pasirinkti, o jis jas abi atmeta? Daktaras išrašė mano dukrai vaistų, kurių ji negali pakęsti. Aš elgiausi tiksliai, kaip jūs patarėte. Pasiūliau jai vaistus išgerti arba su obuolių sultimis, arba su imbieriniu limonadu. Ji atsakė: „Aš nenoriu nei to, nei to.“

Jei vaikai tikrai kažko nenori daryti, greičiausiai jie nesutiks su jokiu pasiūlymu. Jeigu norite, kad jūsų dukra atsivertų, pirmiausiai turite gerbti jos neigiamas emocijas: „Oho, matau, kaip raukai nosį vien nuo minties, kad reikia išgerti vaistų, kurių taip nekenti.“ Toks teiginys gali ją nuraminti. „Mama supranta ir yra mano pusėje.“ Dabar jūsų dukra bus geriau emociškai pasiruošusi apsvarstyti jūsų žodžius. „Taigi, brangioji, kaip būtų lengviau išgerti vaistus – su sultimis ar su imbieriniu limonadu? O gal gali sugalvoti ką nors kita, kas bent truputį tau padėtų?“ Tiesą sakant, pasirinkimo galimybės šiuo atveju yra beribės:

Kaip tu nori išgerti vaistus: greitai ar iš lėto?

Atmerktomis akimis ar užmerktomis?

Iš didelio šaukšto ar mažo šaukštelio?

Užspaudusi nosį pasikišti po liežuviu?
Man dainuoti ar patylėti?
Pati išgersi ar norėtum, kad aš tau sugirdyčiau?

Visada lengviau nuryti vaistus, kai žinai, jog kažkas supranta, kaip tau sunku tai padaryti, ir kai paaiškina, kaip tai reikia padaryti.

Apie pasekmes

Dar vienas bendravimo lūžis gali įvykti, kai pasekmės įtraukiamos į problemos sprendimą. Viena mama buvo labai nusivylusi, kai kartą drauge su vaikais bandė išspręsti problemą, bet viskas baigėsi dideliu ginču.

Vieną kartą aš sušaukiau šeimos susirinkimą ir paaiškinau vaikams, kad veterinaras sakė, jog mūsų šuo turi labai didelį antsvorį vien dėl to, kad negauna pakankamai progų pasimankštinti. Mes ėmėmės spręsti problemą ir mums gerai sekėsi nustatyti, kas, už ką ir kada bus atsakingas. Staiga vidurinysis sūnus paklausė, kokios pasekmės lauktų to, kuris neatliko savo darbo. Vyriausiasis sūnus pasiūlė neleisti vieną vakarą žiūrėti televizoriaus. Kiti du pasakė, kad tai būtų nesąžininga. Trumpiau tariant, istorija baigėsi tuo, jog visi susipyko ir nieko nenusprendė. Manau, kad mano vaikai dar nepakankamai suaugę, kad galėtų spręsti problemas.

Sprendžiant problemą geriau neaptarinėti galimų pasekmių. Visas procesas yra skirtas tam, kad būtų sukurtas pasitikėjimas ir geranoriškumas. Kai tik paminima bausmė, atmosfera iš karto „užnuodijama“. Tada kyla abejonių, dingsta motyvacija ir pasitikėjimas.

Kai vaikas paklausia, kokios bus pasekmės, jei jis ko nors neatliks, tėvai gali atsakyti: „Negalvokime apie pasekmes. Dabar mums svarbiausia rasti būdą, kad mūsų šuo pasveiktų. Kad tai įvyktų, mes visi turėsime pasistengti.“

„Suprantu, kartais jausime, kad darome ne savo darbą, tačiau mes vis tiek jį atliksime, nes nenorime nuvilti mūsų šuns ir vienas kito. O jeigu įvyks koks nors nenumatytas atvejis, kuris nors susirgs, mes visi paeiliui atliksime jo pareigas. Šioje šeimoje padedame vieni kitiems.“

„Bet“ alternatyvos

Keletas tėvų skundėsi, kad kai jie pripažino savo vaikų jausmus, tai vaikai tik dar labiau nusiminė. Paklausus, ką tiksliai jie pasakė savo vaikams, problema iš karto tapo aiški. Visuose jų teiginiuose buvo žodelis „bet“. Mes pabrėžėme, jog žodelis „bet“ sumenkina, atmeta ar visai paneigia tai, kas buvo pasakyta. Toliau pateiksime keletą originalių teiginių ir pataisytų, kuriuose nebėra „bet“.

Originalus teiginys: „Tu labai nusivylusi, kad turėsi praleisti Julės vakarėlį. Bet tiesa ta, kad tu labai peršalus. Be to, tai tik vienas vakarėlis. Gyvenime dar bus daug kitų vakarėlių.“

Vaikas mano: „Tėtis tiesiog nesupranta.“

Pataisytas teiginys: (Nevartodami „bet“ suteikite jausmui tikrą vertę.) „Tu labai nusivylusi, kad turėsi praleisti Julės vakarėlį. Taip laukei, kada galėsi švęsti savo draugės gimtadienį. Tikrai nenorėjai būtent šiandien gulėti lovoje peršalusi.“

Jei tėtis šnekus, jis gali pasakyti, ko jo dukra galėtų norėti: „Norėtum, kad kas nors pagaliau išrastų greitą vaistą nuo paprasčiausio peršalimo?“

Originalus teiginys: „Aš žinau, kaip tu nepakenti net minties, kad liksi su aukle, bet man labai reikia nueiti pas odontologą.“

Vaikas mano: „Tu visada surasi priežastį mane palikti.“

Pataisytas teiginys: (Atsisakykite „bet“, sakykite: „Problema yra ta...“) „Aš žinau, kaip tu nepakenti net minties, kad liksi su aukle. Problema yra ta, kad man labai reikia nueiti pas odontologą.“

Koks skirtumas? Kaip vienas tėvų sakė, tas „bet“ atrodo lyg užtrenktų duris prieš pat nosį. „Problema yra ta...“ tarsi kviečia apsvarstyti galimus sprendimo būdus. Vaikas gali sakyti: „Kol tu būsi pas stomatologą, gal aš galėčiau pažaisti Gario namuose?“ Mama gali atsakyti: „Gal tu galėtum eiti su manimi ir paskaityti knygą laukiamajame?“ Vaikui gal ir nepatiks šis sprendimas, bet jam bus lengviau susitaikyti, kai pajus, kad jo problema pripažįstama.

Originalus teiginys: „Hole, aš matau, kokia tu nepatenkinta savo šukuosena. Bet pamatysi, plaukai ataugs ir po kelių savaičių tu net nepastebėsi skirtumo.

Vaikas mano: „Tikrai. Lyg pati to nesuprasčiau."

Pataisytas teiginys: (Atsisakykite „bet" ir pradėkite „Nors pati žinai, kad...") „Hole, aš matau, kokia tu nepatenkinta savo šukuosena. Ir nors pati žinai, kad plaukai ataugs, tu vis tiek norėjai, kad tavęs būtų paklausę, kai sakei, kad plaukus patrumpintų tik kelis centimetrus."

Pradėdamas teiginį nuo „Ir nors pati žinai, kad...", pabrėžiate, kad jūsų dukra protinga, ir išsakote savo nuomonę nepaneigdami dukros nuomonės.

„Kodėl taip padarei?.." „Kodėl nepadarei?.."

Kai kurie tėvai skundėsi, kad sulaukė priešiškos vaikų reakcijos.

Būdama jo pamote, aš puikiai suprantu, kaip svarbu nekritikuoti vaiko. Todėl mokyti disciplinos yra jo tėvo užduotis. Tačiau kartą jis buvo išvykęs, o aš gavau mokytojos raštelį, kuriame buvo parašyta, kad mano posūnis pavėlavo atnešti savo pranešimą, aš žinojau, kad turiu imtis spręsti šią problemą. Aš buvau labai rami. Aš tiesiog jo draugiškai paklausiau, kodėl jis nepristatė savo pranešimo laiku, o jis pratrūko. Kodėl?

Kiekvienas sakinys, kuris prasideda „Kodėl taip padarei?.." ar „Kodėl nepadarei?.." gali skambėti kaip kaltinimas. Klausimas priverčia jaunuolį galvoti apie savo trūkumus. Vietoj jūsų draugiško „kodėl nepadarei?.." vaikas išgirsta: „Ar tai tik ne dėl to, kad esi tingus, neorganizuotas, neatsakingas ir beviltiškas?"

Pažiūrėkime į tai jo akimis. Kaip jis jums turėtų atsakyti? Jam paliekami du netinkami pasirinkimai. Jis gali pripažinti savo nevisavertiškumą arba bandyti apsiginti išgalvodamas pasiteisinimus, pvz.: „Užduotis nebuvo aiški... Biblioteka buvo uždaryta ir t. t." Bet kuriuo atveju, jis dar labiau nusimena, supyksta ant jūsų ir nebegalvoja, kaip ištaisyti susidariusią situaciją.

Ką galėtumėte pakeisti, kad nesukeltumėte gynybinės reakcijos? Jūs galite leisti posūniui išspręsti problemą ir pasiūlyti savo paramą. Paduodama jam mokytojos raštelį galite pasakyti:

„Šis raštelis buvo skirtas tavo tėčiui ir man, tačiau tu esi tas žmogus, kuris žinos, kaip viską sutvarkyti. Jei kas nors trukdo pradėti ar užbaigti pranešimą, arba norėtum, kad kas nors pasiūlytų kelias idėjas, nuo ko galėtum pradėti, gali kreiptis į mane."

Apie pertraukas

Keletas tėvų buvo nusivylę, kadangi perskaitę knygą nuo pradžios iki galo nerado nieko apie „poilsio pertraukėles". Mus suglumino toks komentaras. Užauginome šešis vaikus ir nė karto nepagalvojome apie poilsį. Vėliau pastebėjome populiarėjant straipsnius, kuriuose pertraukos propaguojamos kaip naujas auklėjimo metodas – humaniška alternatyva mušimui – taip pat tiksliai aprašoma, kaip tėvai turi elgtis, kad metodas būtų veiksmingas.

Tad ir mes turime tai apsvarstyti. Blogai besielgiantis vaikas siunčiamas į kokią nors vietą ar kambarį, kur nebūtų jokių dėmesį atitraukiančių daiktų – knygų, žaislų, žaidimų. Tada jis ten išbūna tam tikrą laiką, pavyzdžiui, po minutę už kiekvienus savo metus. Vaikas turi suvokti padarytas klaidas, pasimokyti ir pradėti gražiai elgtis.

Tačiau kuo daugiau mąstėme apie šį metodą, kuo daugiau skaitėme apie jo galimus variantus, tuo labiau jis ėmė nepatikti. Mums pasirodė, kad pertrauka yra ne naujas metodas, tačiau paprasčiausiai prasikaltusio vaiko statymo į kampą pagerintas variantas.

Tarkime, Bilis sudavė savo sesei, nes ji tampė jį už rankos, kai jis piešė. Supykusi mama nusiuntė jį į „bausmių kėdę". Mama tvirtina, kad tai bus geriau nei mušti seserį. Kas vyksta Bilio galvelėje, kol jis ten sėdi? Ar jis mąsto: „Aš pasimokiau. Negalima mušti sesers, kad ir ką ji bedarytų." O gal jis jaučiasi taip: „Tai neteisinga! Mamai aš nerūpiu. Jai rūpi tik mano kvaila sesė. Aš ją pamokysiu, kai mama nematys." O gal jis apibendrina: „Aš toks blogas, kad nusipelniau sėdėti vienas."

Mūsų įsitikinimu, vaikas, kuris elgėsi nederamai, neturėtų būti atskirtas nuo šeimos, netgi trumpam. Kaip bebūtų, jį reikia sudrausminti ir nukreipti kita kryptimi: „Bili, jokio mušimosi! Tu gali pasakyti sesei žodžiais, kaip ji tave pykdo, kai tampo už rankos tuo metu, kai pieši."

Tarkime, Bilis pasakys savo sesei, tačiau ji ir toliau tampys jį už rankos. Ir Bilis vėl trenks jai. Argi nereikėtų skirti bausmės?

Nusiųsdami Bilį į nuošalią vietą trumpam nutrauksime jo blogą elgesį, tačiau neatkreipsime dėmesio į esminę problemą. Biliui reikia ne laiko pabūti vienam, o laiko pabūti su rūpestingu suaugusiuoju, kuris padės jam susitvarkyti su savo jausmais ir patars, kaip geriau elgtis tokiose situacijose. Mama galėtų pasakyti jam: „Nelengva turėti jaunesnę sesę, kuri nuolat prie tavęs lenda, taip bandydama atkreipti tavo dėmesį. Šiandien ji tave taip supykdė, kad tu jai net trenkei. Bili, aš negaliu leisti, kad mano vaikai muštų vienas kitą. Turime surašyti sąrašą dalykų, kuriuos tu galėtum daryti, jei sesuo vėl trukdytų, kai pieši."

Ką būtų galima daryti vietoj mušimosi?

- Bilis galėtų sušukti „Nustok!" tiesiai jai į veidą, labai garsiai.
- Jis galėtų švelniai nustumti jos ranką į šoną.
- Jis galėtų duoti sesei popieriaus lapą ir kreidelę, kad ir ji pieštų.
- Jis galėtų jai duoti kokį kitą daiktą, su kuriuo ji žaistų.
- Jis galėtų piešti tuo metu, kai sesuo miega.
- Jis galėtų piešti savo kambaryje užsidaręs duris.
- Jei niekas nepadėtų, jis visada gali pasikviesti mamą, kad ši padėtų.

Bilis gali pasikabinti šį sąrašą kur tik nori ir naudotis juo, kada tik atsiras poreikis. Tada Bilis jaus, kad jis nėra tas žmogus, kuris elgiasi negražiai, kai supyksta, bet jausis kaip atsakingas asmuo, kuris susidarius tam tikrai situacijai gali suvaldyti savo pyktį.

Apie sutuoktinius ir kitus svarbius asmenis

Nemažai skaitytojų pasidalijo su mumis savo nuoskauda dėl sutuoktinio abejingumo. Mūsų knygoje jie nerado informacijos, kaip elgtis su užsispyrusiu sutuoktiniu.

Aš bandau pakeisti savo bendravimą su vaikais, tačiau man koją kiša mano vyras (žmona, partneris), kuriam nepatinka mano naujas bendravimo būdas. Gal galite man ką nors patarti?

Kai toks klausimas buvo iškeltas per paskaitas, mes paklausėme auditorijoje buvusių žmonių, kaip jie elgėsi tokioje situacijoje. Štai keletas jų atsakymų:

- Papasakojau savo vyrui apie pokyčius, kuriuos bandau įgyvendinti. Tai, kaip jis jaučiasi, taip pat yra proceso dalis, tačiau jam nedaromas joks spaudimas keistis.
- Knygą mes laikome mašinoje. Tas, kuris nevairuoja, garsiai skaito knygą ir po to mes diskutuojame.
- Mano vyras niekaip nesutinka skaityti knygų apie vaikų auklėjimą. Jis yra iš tų žmonių, kurie sako, jog „jokio skirtumo, kaip tu bendrauji su vaikais tol, kol jie žino, kad tu juos myli“. Galiausiai aš jam pasakiau: „Kai mes nusprendėme turėti vaikų, žinojome, kad norėsime jiems daryti tik gera. Mes negalvojome rengti jų skudurais ar maitinti nesveiku maistu. Taigi kodėl mes turėtume su vaikais bendrauti „nesveiku“ būdu, ypač kai yra daug geresnis būdas? Mūsų vaikai nusipelnė visko, kas geriausia.“
- Aš bandau įtraukti savo vyrą, nuolat klausiu jo, kaip turėčiau elgtis su mūsų dviem sūnumis konkrečiose situacijose. Maždaug taip: „Brangusis, turiu tavęs paklausti. Šioje srityje aš neturiu jokios patirties, kadangi niekada nebuvau mažas berniukas. Kada tu būtum labiau linkęs bendrauti, ar kai tavo mama sakytų tau taip, ar anaip? Dažniausiai jis iš karto atsako, tačiau kartais jis pagalvoja apie tai ir pateikia pasiūlymą, apie kurį niekada nebūčiau pagalvojusi.
- Mano žmona negali pakęsti, kai aš jai sakau, ką sakyti ar kaip sakyti. Geriausia, kad aš tiesiog pritaikyčiau įgūdžius ir nieko nesakyčiau. Tačiau kažką ji vis dėlto įsiminė. Vieną rytą skubėjome išeiti iš namų, o mūsų dukra atsisakė rengtis striukę. Vietoj to, kad ginčytųsi, mano žmona leido dukrai rinktis. Ji paklausė, kaip dukra norėtų rengtis striukę, kaip visada ar išvirkščią. Dukra sukikeno, apsirengė išvirkščią striukę, ir mes išėjome.

Žaismingumo galia

Keletas tėvų mūsų klausė, kodėl mes neparašėme skyriaus apie humorą. Norėdamos apsiginti paaiškinome, kad kai rašėme skyrių *Patrauklus bendradarbiavimas,* iš tikrųjų aptarėme, kokie humoro įtraukimo pliusai ir minusai. Ži-

nojome, kad padarius kažką neįprasto ir netikėto nuotaika per kelias sekundes gali pasikeisti nuo prastos iki geros. Bet kaip mes galime prašyti tėvų, kad, be viso kito, ką jie turi padaryti, jie dar būtų ir „juokingi". Taigi mes apsiribojome keliomis trumpomis pastraipomis apie humorą. Didelė klaida. Mes išsiaiškinome, kad tėvai dažnai būna juokingi. Net gi tie, kurie netiki, kad gali tokiais būti. Bet kuriame seminare, bet kurioje šalies vietoje mes prašydavome labai rimtų, suaugusių tėvų susipažinti su savo žaismingąja, linksmąja, kvailąja, juokingąja, vaikiškąja puse, ir jie taip ir padarydavo. Jie sugalvodavo pačių žaismingiausių pavyzdžių, ką galima būtų padaryti arba ką jie padarė, kad padidintų savo entuziazmą ir ištirpdytų vaikų pasipriešinimą.

* * *

Kartais mano trimetis sūnus atsisako rengtis, nes nori, kad aš jį aprengčiau. Kai jis būna tokios nuotaikos, aš uždedu apatines kelnaites jam ant galvos, o kojines bandau užmauti ant rankų. Jis, žinoma, paaiškina, kad aš blogai darau ir pats apsimauna apatinius ir kojines. Tada jis sako: „Mamyte, matai, kaip tai daroma." Aš vaidinu nustebusią ir bandau kelnes užmauti ant rankų, o marškinėlius ant kojų. Šis žaidimas visada baigiasi juoku ir apsikabinimais.

* * *

Kad priverstume sūnų išsivalyti dantis, mes sugalvojome mikrobus, Džeraldiną ir Džo, kurie slapstosi burnoje. Taigi, kol mes valome visus dantukus, mikrobai dainuoja: „Mes surengėme vakarėlį Benjamino burnoje." Jie pradeda šaukti, kai jis juos nuvaro, ir rėkia, kai sūnus juos išspjauna į kriauklę. Tada mikrobai sušunka: „Mes dar grįšime!"

* * *

Atrodė, kad iššūkis palaikyti tvarką namuose, kai aplink zuja įvairaus amžiaus vaikai, paskatino atsirasti kūrybingiausius problemų sprendimus. Štai ką padarė keli tėvai, norėdami paskatinti savo vaikus pagelbėti namų ruošoje arba susitvarkyti po savęs.

Mes bandėme sukurti tam tikras tradicijas, kad paskatintume mūsų naująją „mišrią" šeimą – jos trys vaikai (septynerių, devynerių ir vienuo-

likos) ir du mano (dešimties ir trylikos) – geriau sugyventi. Ginčai dėl to, kas ir kokius namų ruošos darbus darys, virto tikrai opia problema. Dabar kiekvieną šeštadienio rytą mes ant skirtingų lapelių surašome visus darbus, kurie turi būti padaryti. Tada susukame tuos lapelius, sukaišiojame kiekvieną į skirtingos spalvos balioną, pripučiame ir paleidžiame. Kiekvienas vaikas pasigauna po vieną, susprogdina, padaro darbą, grįžta atgal ir susprogdina kitą. Tai tęsiasi tol, kol visi darbai būna atlikti, ir mes pagiriame vieni kitus už puikų komandinį darbą!

* * *

Aš esu nedirbantis tėvas, kuris visai neseniai sugalvojo naują būdą, kaip susidoroti su visa ta netvarka, kurią vaikai padaro. Aš išsitraukiau savo ypatingąją kortų malką ir pašalinau visas didelės vertės kortas. Tada kiekvienas berniukas išsirenka kortą, kuri pasako, kiek daiktų jam reikia padėti į vietas. Būna labai daug susijaudinimo, kai jie skaičiuoja, kiek daiktų padeda į vietas, ir skuba atgal, kad pamatytų, kokia bus kita korta. Paskutinį kartą, kai tai dariau, namų ruoša buvo baigta po dvidešimties minučių, ir vaikai buvo nusiminę, kad žaidimas jau baigėsi.

SCENARIJUS. Vienas kambarys, dvi mergaitės. Trys dėlionės išbarstytos ant grindų.

MAMA. „Gerai, vaikai, tai vadinama *Ar gali nugalėti muziką*? Aš paleisiu muziką, o jūs turite sudėti visų dėlionių dalis į joms skirtas dėžutes, prieš pasibaigiant dainai.“

Jos sutiko ir baigiantis dainai sudėjo dvi dėliones.

* * *

Aš turiu keturis berniukus. Mažiausiai penkiolika kartų per dieną aš juos aprėkiu, kad patrauktų savo batus. Tik grįžę namo jie nusiauna batus ir numeta juos vidury kambario, o aš nuolat kliuvinėju už aštuonių batų.

PRADŽIA. Ant popieriaus lapo aš parašau *batai,* perveriu virvutę ir pakabinu jį virš virtuvės durų, bet pakankamai žemai, kad grįžę namo jie užkliūtų.

Aštuonmetis Kevinas grįžo pirmasis. Raštelis palietė plaukus, kai jis ėjo į virtuvę.

KEVINAS. Kas tai?
AŠ. Perskaityk.
KEVINAS. Batai? Ką tai turėtų reikšti?
AŠ. O kaip tu galvoji?
KEVINAS. Šiandien gausime naujus batus?
AŠ. Ne.
KEVINAS. (Įtemptai galvoja.) Nori, kad mes patrauktume savo batus?
AŠ. Atspėjai.

Kevinas patraukia batus! Grįžta ir kitiems vaikams paaiškina, ką reiškia raštelis. *Jie taip pat patraukia batus!!!*

KEVINAS. Galėtum parašyti tokį patį raštelį – „Plaukitės rankas“.

* * *

Mano paaugliai nekenčia vonios tvarkymo. („Mama, tai šlykštu!“) Aš nesiginčijau. Tiesiog ant veidrodžio virš kriauklės pakabinau raštelį. Štai toji gudrybė.

Griebk „Comet“ ir šluostę
Valymas, šveitimas, ak, kokia nuobodybė!
Kraštai, briaunos, kampai ir plyšeliai,
Nepamirškit, kur sėdi užpakaliukai,
Taip, tai atima šiek tiek laiko,
Bet gerai atliktas darbas yra toks didingas!
Ačiū

Myliu
Mama.

* * *

Mama, kuri mums papasakojo šią istoriją, pavadino ją „Nieko nėra amžino“.

Norėjau, kad visi traukiniai ir bėgiai išnyktų iš darbo kambario, taigi įėjau į sūnaus kambarį ir apsimečiau, kad skambinu jam telefonu. Dzin dzin.

Jis apsimetė, kad pakelia ragelį ir pasakė: „Alio.“

Aš pasakiau: „Ar tai Reilio statybos bendrovė?“

Jis pasakė: „Taip.“

Aš pasakiau: „Turiu vieną tokį darbelį – reikia perkelti sunkius traukinius ir bėgius į kitą vietą ir girdėjau, kad jūsų bendrovė yra geriausia.“

Jis atėjo ir viską surinko. Pabandžiau tai antrą kartą ir vėl suveikė. Vieną dieną aš jam paskambinau ir paklausiau: „Ar tai Reilio statybos bendrovė?“

O mano sūnus atsakė: „Jis pasitraukė iš verslo.“

III. Jų gimtoji kalba

Mūsų vadovas dr. Haimas Ginottas negimė Jungtinėse Amerikos Valstijose. Į šią šalį jis atvyko iš Izraelio jau sulaukęs pilnametystės. Būtent čia baigė doktorantūrą, išleido savo knygas ir skaitė vaikų auklėjimo paskaitas tėvams. Prisimename, kad kai prisijungėme prie vienos iš jo grupių, skundėmės, kaip sunku pakeisti senus įpročius: „Pajusdavome, kad pradėdamos ką nors sakyti savo vaikams, stabtelėdavome ir tarsi neapsiversdavo liežuvis tai pasakyti." Jis rūpestingai išklausė ir atsakė: „Išmokti naują kalbą nėra lengva. Be to, jūs visada kalbėsite su akcentu... Bet jūsų vaikams tai bus jų gimtoji kalba!"

Jo žodžiai buvo pranašiški. Ir jie tiko ne tik mūsų vaikams, bet ir mūsų skaitytojų vaikams. Ne iš vieno tėvo girdėjome, kad jų paaugliai vartojo šią naują kalbą pačiu natūraliausiu būdu. Pateiksime tėvų papasakotas ar užrašytas istorijas.

* * *

Esu dirbanti motina ir mano tvarkaraštis yra labai įtemptas. Mano trimetis negali pakęsti, kai reikia keltis rytais, ir dažniausiai būna labai suirzęs. Taigi aš dažniausiai sakau jam: „Šįryt tu jautiesi viskuo nepatenkintas, ar ne?" Jis atsako: „Taip." Iš karto pasijunta geriau, pagyvėja bendravimas.

Vieną rytą aš nubudau suirzusi, nes pramiegojau ir jau vėlavau. Jis pažiūrėjo į mane ir su rūpesčiu tarė: „Ar tu šiandien viskuo nepaten-

kinta, mamyte? Aš vis tiek tave labai myliu." Tai, kad jis toks įžvalgus, mane apstulbino. Jis privertė mane puikiai pasijausti, ir visa diena buvo puiki!

* * *

Mano keturmetė dukra Megan pasakė savo broliui: „Justinai, man nepatinka, kai spardai mane." (Dažniausiai ji spiria jam atgal.) Jis atsakė: „Gerai, Meg." Tiesiog taip! Tada Megan atėjo pas mane ir papasakojo, kad ji pasikalbėjo su broliu kitaip ir jai pavyko. Ji buvo nustebusi ir tuo pat metu didžiavosi savimi.

* * *

Šiuo metu aš jau būčiau ligoninėje, jei ne magiški burtai. Tiesiog noriu pranešti, kad dažnai taikau jūsų metodus. Kartą pasakiau dukrai (beveik penkerių metų amžiaus), kad jau laikas miegoti, o ji manęs paklausė: „Mamyte, o ką aš galiu rinktis?" (Ji dievina, kai aš jos klausiu, ar ji į lovą nori eiti, ar šokuoti).

Kitą kartą mes žaidėme, ji buvo mama ir pasakė man: „Brangioji, gali rinkti: nupirksiu tau visureigį arba sportinę mašiną, bet pasirink vieną!"

* * *

Mano ketverių metukų sūnus Denis sėdėjo ant grindų su draugu Kristupu. Jie žaidė su žaisliniais gyvūnais ir vaidino, kad pešasi su jais. Staiga tai pavirto tikromis muštynėmis.

KRISTUPAS. Deni baik! Tu sužeidei man ranką!
DENIS. Tai tu skriaudi mane!
KRISTUPAS. Aš esu priverstas, tu spaudi mano ranką žemyn.
DENIS. Tai aš esu priverstas, nes tu spaudi mano ranką žemyn.
AŠ. (*Mąstau, kad turėčiau įsiterpti, bet nesu tikra, ką turėčiau pasakyti.*)

DENIS. Palauk minutėlę. (*Atsiklaupia ir mąsto.*) Kristupai, galime rinktis: toliau žaisti su gyvūnais, bet nespausti vienas kito rankos žemyn, arba galime nebežaisti su gyvūnais ir sugalvoti naują žaidimą. Ką tu pasirinktum?

KRISTUPAS. Žaiskime kitą žaidimą.

Jie pašoko ir išbėgo iš kambario! Žinau, kad sunku patikėti, bet tai tikrai įvyko.

* * *

Vieną dieną, ką tik papusryčiavusi, ėjau savo dukters kambario link ir mąsčiau, ką dar galėčiau padaryti vietoj to, kad skaityčiau jai ilgą paskaitą apie tai, kad negalima palikti pieno ant spintelės. Bet mano aštuonmetis sūnus jau buvo mane aplenkęs. Kitoje dukters kambario durų pusėje išgirdau jį sakant: „Pienas surūgsta, jeigu jo nepadedi į šaldytuvą."

Mano nuostabai, atsidarė kambario durys ir šešiametė dukra greitai nuskubėjo į virtuvę ir padėjo pieną į šaldytuvą.

* * *

Buvau svetainėje, kai nugirdau savo dešimtmetės dukters Lizos pokalbį su drauge Šeron, kuri kažko ieškojo virtuvės spintelėse.

ŠERON. (*Zirziančiu balsu.*) Aš alkana. Kodėl tavo mama visus užkandžius padeda taip aukštai? Ji niekada nieko nepadeda ten, kur galima pasiekti.

LIZA. Šeron, mūsų namuose niekas nieko nekaltina. Tiesiog pasakyk man, ko nori, ir aš tau paduosiu.

Stovėjau ten ir mąsčiau – tu labai stengiesi, bet niekada nežinai, ar tau pasiseks. Ir štai vieną dieną tai tiesiog nutinka.

* * *

Vienas svarbus dalykas, kurį sužinojau iš knygos yra tas, kad galima būti piktam, bet tik iki tol, kol nepasakai ko nors, kas galėtų įskaudinti kitą žmogų. Anksčiau stengdavausi išlikti rami ir viską išlaikyti savyje, tačiau visada viskas baigdavosi tuo, kad išrėkdavau žodžius, dėl kurių vėliau gailėdavausi. Tiesą sakant, paskutiniu metu iš anksto leidžiu suprasti, kad esu suirzusi, kad netenku kantrybės arba kad tiesiog noriu pabūti viena.

Vakar pagaliau sulaukiau atpildo.

Apsipirkinėjome su trylikmečiu sūnumi Rajanu. Jam reikėjo naujos žieminės striukės. Mes apėjome dvi parduotuves, bet jis nerado nieko, kas jam patiktų. Pakeliui į trečią parduotuvę jis tarė: „Eime namo."

AŠ. Rajanai, bet kai ateis pirmas šaltukas, tu neturėsi ką apsirengti.

RAJANAS. Mama, prašau. Aš noriu eiti namo.

AŠ. Bet Rajanai...

RAJANAS. Mama, aš bandau tau pasakyti! Aš jaučiu, kad genda mano nuotaika, ir nenoriu išsilieti ant tavęs.

Kai ėjome namo, jaučiau, kad manimi rūpinasi ir didžiuojasi. Ačiū, kad suteikėte man ir mano vaikams būdą, kaip apsaugoti vieniems kitus tada, kai jaučiame, kad „pratrūksim".

* * *

Lankiau jūsų „Kaip kalbėti..." paskaitas praėjusį mėnesį. Norėčiau jums papasakoti savo pokalbį su aštuonmečiu sūnumi.

ERIKAS. (*Lipdamas iš mokyklinio autobuso.*) Spėk, kas nutiko šiandien per pertrauką?

AŠ. Aš klausau.

ERIKAS. Maiklas pakliuvo į bėdą, nes kažkas jam sudavė, ir ponia M. jį aprėkė. Jis pradėjo verkti, o ji liepė jam liautis ir išvadino verksniu.

AŠ. Tu turėjai jaustis prastai, kai pamatei, kas nutiko Maiklui.

ERIKAS. Taip! Aš jį apkabinau, štai taip (*jis pakėlė ranką ir parodė, kaip patapšnojo per petį*).

AŠ. Lažinuosi, kad Maiklas pasijuto geriau.

ERIKAS. O taip. Ponia M. turėtų lankyti tas paskaitas, kurias tu lankai, mama.

Tikiu, kad naujas kalbėjimo ir klausymo būdas padėjo mano sūnui tapti jautresniu žmogumi, kuris nestovi nuleidęs rankų, kai mato neteisybę.

* * *

Kol kas mes tik stebėjome, kaip vaikai taiko įgūdžius. Paskutiniame laiške moteris aprašo savo bandymą išmokti šią „naują kalbą“.

Dabar sėdžiu kupina džiaugsmo ašarų, netikėto atradimo ir pasididžiavimo savimi ir tiesiog privalau parašyti jums ir pasakyti „ačiū“. Tūkstantį kartų padėkoti. Šiandien supratau, kaip aš pasikeičiau, kiek daug patarimų pritaikau gyvenime. Štai vienas mažas nutikimas. Pas mus svečiavosi mano trejų metukų sūnaus pusbrolis (devynerių metų). Jis rodė mano sūnui, kaip reikia krauti lentas, kad būtų galima pasiekti tvoros viršų. Aš žvilgtelėjau į lauką ir ramiu, draugišku tonu pasakiau: „Ei, aš matau krūvą netvirtų ir nesaugių lentų. O tvoros nėra skirtos laipioti. Prašyčiau kojas nuleisti ant žemės.“

Ir nuėjau į šalį. Po poros minučių aš vėl žvilgtelėjau pro langą ir pamačiau, kad berniukai išnešė lentas ir žaidė kitą žaidimą! Staiga man dingtelėjo, kad rezultatas išėjo netgi geresnis, nei norėjau (norėjau, kad jie tiesiog pasitrauktų nuo tos lentų krūvos) ir man nereikėjo:

1. Pirmiausiai pagalvoti, kokį įgūdį taikyti. Žodžiai tiesiog natūraliai liejosi.
2. Rėkti kaip šmėklai – dažniausias rezultatas mane užvaldančios baimės, kai įsivaizduoju, kas gali nutikti mano vaikui.
3. Pačiai keisti situacijos. Išsakiau vaikams savo poziciją ir nesąmoningai palikau įvykio vietą. Tiesiog taip nutiko. Aš nuėjau į šalį ir lei-

dau jiems patiems nuspręsti ką daryti. Iš karto nesupratau, kad sprendimas palikti įvykio vietą buvo nesąmoningas. Suvokiau tik tada, kai atsisėdau rašyti šio laiško! Aš iš tikrųjų mokausi! Aš iš tikrųjų mokausi! Valio!

Tai tiesiog įvyko. Aš pasitraukiau ir leidau jiems nuspręsti, ką daryti. Išėjau net nejausdama, ką padariau, aš nesuvokiau to tol, kol neprisėdau rašyti šio laiško! Aš mokausi! Aš tikrai mokausi! Valio!

Vėliau, kai viską apmąsčiau, pagalvojau, kaip būčiau susitvarkiusi su tokia situacija prieš metus. Ir aš išsigandau. Pravirkau nuo minties – koks būtų buvęs mano vaiko gyvenimas be jūsų knygų. Tai nepakartojama galimybė bendrauti su savo vaikais jų nesmerkiant ir juos mylėti.

Neseniai mudvi su mama susigraudinome, kalbėdamos apie tai, kaip ji turėjo elgtis su savo vaikais: „Kai girdžiu, kaip tu kalbi su savo sūnumi, man gėda dėl to, kaip aš kalbėjau su jumis.“ Aš jau atleidau. O ji greitai mokosi. Ją paskatino šilti jausmai, kuriais pasidalijo kiti tėvai ir seneliai.

Mano sesuo, kuri neseniai pabėgo nuo smurtaujančio vyro, su savo vaikais bendravo pagiežingai ir paniekinamai, tad aš galiausiai supratau, jog nebegaliu būti vien stebėtoja. Man buvo taip skaudu dėl jos vaikų, kad nebegalėjau to klausytis. Aš jai nupirkau „Kaip kalbėti...“ ir „Nekonkuruojantys broliai ir seserys“ ir pasiūliau bent jau peržvelgti svarbiausius paveikslėlius. Tikiuosi, kad ji susidomės. Mano mama neseniai sakė, kad pastebėjo sesers bendravimo su vaikais pokyčius. Šių vaikų pasitikėjimą savimi išgelbėjo jūsų knyga.

Aš tikrai nežinau, kaip išreikšti savo dėkingumą už viską, ką gavau, perskaičiusi jūsų knygą.

Džeinė

P.S. Alkoholizmas – klaikus reiškinys, ir mano šeima kol kas negali iš jo išsivaduoti. Tad šiuo metu negaliu atskleisti savo pavardės.

Ačiū, Džeine. Dėkojame visiems, kurie radote laiko išsakyti savo mintis ir patirtį. Skaitydamos laiškus iš įvairiausių šalies vietų, mes dar kartą leidžiame sau pasvajoti apie tai, kaip mes visi kartu – tėvai, mokytojai, psichinės sveikatos profesionalai ir užsiėmimų vadovai – nuolat dalysimės bendravimo su vaikais įgūdžiais, kad ateitų toks laikas, kai visi pasaulio vaikai augs stiprūs, mokantys atjausti, pasitikintys savimi ir gyvenantys santarvėje vienas su kitu.

ADELE FABER ir ELAINE MAZLISH
dailininkė

Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų

Projekto vadovė Lina Mittaitė
Viršelio dailininkė Deimantė Rybakovienė
Maketavo Ernestas Vinickas

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
el.p. info@vaga.lt; http://www.vaga.lt
tel. +370 5 2498121; faks. +370 5 2498122

Spausdino UAB LOGOTIPAS, Utenos g. 41a, LT-08217 Vilnius

Tiražas 2050 egz.

Tai praktiškas ir aiškus gidas tėvams, norintiems efektyviai bendrauti su savo vaikais. Gausybė aprašymų, pavyzdžių ir iliustracijų suteikia tėvams galimybę praktiškai pritaikyti naujas žinias – mokytis kalbėti su vaikais ir spręsti problemas. Tai knyga, kuria galima naudotis individualiai arba analizuoti grupėse. Joje aprašomi būdai yra tinkami bendrauti su įvairaus amžiaus vaikais. Jau klasika tapęs kūrinys ir šiandien yra toks pat aktualus ir naudingas kaip ir tada, kai pasirodė pirmąkart prieš trisdešimt metų.

Adelė Faber ir Elainė Mazlish – visame pasaulyje pripažintos ir daugybę apdovanojimų pelniusios suaugusiųjų ir vaikų santykių ekspertės. Jų paskaitų ir mokymo programų išklausė tūkstančiai įvairiausių grupių, jų knygos išleistos daugiau nei dvidešimčia kalbų ir parduotos daugiau nei trijų milijonų tiražu.


ISBN 978-5-415-02108-6
9 785415 021086
www.vaga.lt

